Vol. 2; Issue 2; May-August 2024; ISSN No. 2583-6994

9

परीक्षा दुश्चिंता का बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन पर प्रभाव सम्बन्धी अध्ययन (रा0 इ0 का0 मंडलसेरा के इंटरमीडिएट बोर्ड परीक्षार्थियों के विशेष संदर्भ में)

केवलानन्द काण्डपाल

सारांश

परीक्षा दुश्चिंता, विश्व की अधिकाँश शैक्षणिक संस्थाओं का प्रमुख सरोकार एवं चिंता का विषय रहा है। बाह्य परीक्षाएं (वस्तुतः बोर्ड परीक्षाएं), विश्व भर की स्कूली शिक्षा प्रणाली का एक अहम हिस्सा है। भारत में स्कूली शिक्षा प्रणाली में परीक्षाओं की अधिभाविता, गहनता एवं व्यापकता तुलनात्मक रूप से अधिक महसूस की जाती है। परीक्षा, किसी भी उम्र के परीक्षार्थियों में भय एवं दुश्चिंता का भाव सृजित करती हैं। स्कूली स्तर, विशेष रूप से माध्यमिक स्तर के परीक्षार्थी छात्रों में इसका अधिक असर देखा गया है। देश के विभिन्न राज्यों की बोर्ड परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाले परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं, परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का कमोवेश रूप से सामना करते है। दुश्चिंता, किसी तनावपूर्ण स्थिति के प्रति एक स्वाभाविक और आमतौर पर एक अल्पकालिक प्रतिक्रिया है, जो घबराहट और आशंका की भावना से जुडी हुई होती है। यह आम तौर पर किसी नई, अपरिचित या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के सापेक्ष होता है, जहाँ परिणाम के बारे में अनिश्चितता होती है। 12वीं की बोर्ड परीक्षाएं, एक तरह से प्रस्थान बिंदु की तरह है, जहाँ से छात्र/छात्राओं को आगे की शिक्षा, व्यावसायिक शिक्षा या किसी अर्थोपार्जन के काम में संलग्न होना है। विशेषकर छात्राओं को आगे की शिक्षा के अवसर मिलने की संभावनाएं बनती हैं। इन सभी कारणों से 12वीं के बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों के लिए बोर्ड परीक्षाएं जीवन–मरण का प्रश्न बन जाती हैं। इसके अलावा परीक्षा की अपरिचितता,

माता–पिता/अभिभावकों की अनुचित अपेक्षाएं, बेहतर प्रदर्शन के लिए समवयस्कों का दबाव (Peer Pressure), मूल्यांकन प्रणाली की खामियां सभी मिलकर परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं में अभिवृद्धि करती हैं। अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि बोर्ड परीक्षार्थी छात्राओं के सन्दर्भ में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता की व्याप्ति है और इसका प्रभाव बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन पर पड़ता है, यह असर विज्ञान वर्ग की छात्राओं के सन्दर्भ में अधिक स्पष्ट नजर आता है। प्रस्तुत अध्ययन में उत्तराखण्ड राज्य के जनपद बागेश्वर के राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों के दृष्टिगत परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं इसका बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन के मध्य सह–संबंध को जानने–समझने का गिलहरी प्रयास किया गया है। इस अध्ययन से बनी समझ एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में व्यवहारिक सुझाव प्रस्तुत करने की कोशिश की गयी है।

(354 शब्द)

मुख्य शब्दः परीक्षा–दुश्चिंता, बोर्ड–परीक्षा, सार्थकता–परीक्षण, सेमेस्टर, आकलन।

शब्दावली व्याख्या

1. **परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता–**परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता में बोर्ड परीक्षा से ठीक पूर्व, परीक्षा के दौरान और परीक्षा परिणाम से सम्बंधित दुश्चिंताएं सम्मिलित हैं। प्रस्तुत अध्ययन में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता में बोर्ड परीक्षा से ठीक पूर्व की दुश्चिंता अभिप्रेत है।
2. **बोर्ड परीक्षार्थी–**हमारे देश में विभिन्न राज्यों के अधिकृत बोर्डों द्वारा 10वीं एवं 12वीं कक्षा की परीक्षा ली जाती है। इन परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाले छात्र/छात्राओं को सामान्यतः बोर्ड परीक्षार्थी कहा जाता है। इस अध्ययन में उत्तराखण्ड शिक्षा एवं परीक्षा परिषद् की वर्ष 2024 की बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित, 12वीं कक्षा के छात्र/छात्राओं को बोर्ड परीक्षार्थी कहा गया है।
3. **बोर्ड परीक्षाफल–**प्रस्तुत अध्ययन में 'बोर्ड परीक्षाफल' से अभिप्राय, उत्तराखण्ड राज्य विद्यालयी शिक्षा एवं परीक्षा परिषद् द्वारा वर्ष 2024 में आयोजित की 12वीं की बोर्ड परीक्षा के परीक्षाफल से है।

प्रस्तावना

विश्व भर के शैक्षणिक परिदृश्य में परीक्षा काल को अत्यधिक तनाव एवं दुश्चिंता का समय माना जाता है। सभी हितधारक, माता–पिता/अभिभावक, स्कूल, शिक्षक एवं शिक्षा–प्रशासक सभी अपने अपने हितों/कारणों से तनाव एवं दुश्चिंता का सामना कर रहे होते हैं परन्तु इसका सबसे अधिक भुक्तभोगी परीक्षार्थी होते हैं। परीक्षार्थी, जो वस्तुतः विद्यार्थी है और शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थी के प्रति लाभार्थी की दृष्टि से संवेदनशीलता बरतने की विधिक अपेक्षा की जाती है परन्तु दुर्भाग्यपूर्ण है कि तनाव एवं दुश्चिंता से सबसे अधिक प्रभावित एवं परिणामों का

भुक्तभोगी अंततः विद्यार्थी ही होता है। विद्यार्थियों में, सर्वाधिक तनाव एवं दुश्चिंता परीक्षा के दृष्टिगत नजर आती है। परीक्षार्थियों में यह दुश्चिंता न केवल चिकत्सकीय, मनोवैज्ञानिक एवं संज्ञानात्मक समस्याएँ उत्पन्न करती है वरन परीक्षा में अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन करने में भी बाधाकारक होती है। "दुश्चिंता विभिन्न पर्यावरणीय कारकों की प्रतिक्रिया है और भावनात्मकता और अनुभूति, परीक्षण दुश्चिंता के दो बुनियादी उपघटक है।...संज्ञानात्मक घटक चिंता का कारण बनता है, जो ध्यान एकाग्रता और सूचना प्रसंस्करण प्रक्रिया को कम करता है, जबकि भावनात्मकता शारीरिक लक्षणों या परीक्षा की भयावहता के रूप में शारीरिक प्रतिक्रिया से सम्बंधित है।"[1] स्कूलों की परीक्षा प्रणाली की विसंगति पर टिप्पणी करते हुए विश्व प्रसिद्ध राजनयिक विस्टन चर्चिल ने बहुत पहले कहा था कि स्कूलों में टेस्ट यह जानने के लिए नहीं दिए जाते कि आप क्या जानते हैं बल्कि यह जानने के लिए दिए जाते हैं कि आप क्या नहीं जानते? इनका मकसद यह भी नहीं होता कि आपको मदद दी जा सके या कि आप वह सब जान सकें जो आप नहीं जानते बल्कि इनका मकसद आपको मात्र यह बताना है की आप अन्य छात्रों से बेहतर हैं या बदतर। यह टिप्पणी इस बात को इंगित करती है कि परीक्षा दरअसल एक ऐसा प्रतिस्पर्द्धी वातावरण निर्मित करती है, जिसमें परीक्षार्थी को दूसरे परीक्षार्थियों से अच्छे अंक प्राप्त करने हैं और स्वयं को दूसरे से बेहतर साबित करना है। इससे परीक्षार्थी पर एक विशेष किस्म का दबाव रहता है और अंततः यह तनाव एवं दुश्चिंता का सृजन करता है। "हमें यह याद रखना चाहिए कि तंत्र की सुविधा के लिए निर्मित कृत्रिम परिस्थितियां हैं, न कि व्यक्तिगत शिक्षार्थी के लिए।.....विद्यार्थियों का पूर्व–बोर्ड और बोर्ड की परीक्षाओं से गंभीर रूप से प्रभावित होने तथा स्वयं एवं दूसरों को चोट पहुँचाने की नवीन समाचार सूचनाओं में वृद्धि होना, परेशान कर देता है।"[2] हमारे देश की शिक्षा प्रणाली में परीक्षा पद्धति की अधिभाविता पर वक्रोक्तिपूर्ण टिप्पणी करते हुए प्रो0 कृष्ण कुमार कहते हैं "परीक्षा की पूंछ पाठ्यक्रम का शरीर हिला रही है।"[3] हमारी शिक्षा प्रणाली में विद्यालयी पाठ्यचर्या, कक्षा–कक्ष शिक्षण–अधिगम, परीक्षार्थी छात्र की तैयारियां, माता–पिता/अभिभावकों का समग्र प्रयास इस तथ्य पर केन्द्रित होता है कि परीक्षाओं (विशेषकर बोर्ड परीक्षाओं में) में अच्छे अंकध्ग्रेड किस प्रकार से प्राप्त हो सकें? इससे न केवल शिक्षा का मुख्य उद्देश्य परास्त हो जाता है वरन यह परीक्षार्थी–छात्र पर अनावश्यक बोझ डालता है। विद्यालय, शिक्षक, माता–पिता/अभिभावकों की अपेक्षाएं परीक्षार्थी के लिए तनाव एवं दुश्चिंता का कारण बन जाती है।

अध्ययन के उद्देश्य

शासकीय माध्यमिक विद्यालय प्रमुख की जिम्मेदारी का निर्वहनकर्त्ता होने के कारण मेरी पेशेवर जवाबदेही है कि विद्यालय में सीखने–सिखाने के सुगम वातावरण उपलब्ध हो, बच्चे भयमुक्त वातावरण में अधिगम कर सकें, तनाव एवं चिंतामुक्त मनःस्थिति से परीक्षा में शामिल हों। इसके साथ–साथ बोर्ड परीक्षाओं के परीक्षा तनाव एवं दुश्चिंता को संबोधित करने के दृष्टिगत विगत वर्षों से माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा निर्देशित परीक्षा योद्धा (Examination Warrior) संवाद कार्यक्रम के बोर्ड परीक्षार्थियों से निरंतर संवाद करने की संस्था प्रधान की

पेशेवर जवाबदेही का निर्वहन करना होता है। अतः बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं से वर्ष पर्यन्त संवाद बनाए रखना जरुरी था, विगत अनुभव से यह समझ बनी थी कि बोर्ड परीक्षा से कुछ समय पहले संवाद से परीक्षा सम्बन्धी तनाव एवं दुश्चिंता को संबोधित करने में न केवल अपेक्षित सफलता मिल पा रही थी वरन इसके कारणों, लक्षणों को चिन्हित करने में कोई मदद नहीं मिल पा रही है। इस संबंध में एक व्यवस्थित एवं गहन अध्ययन करने की जरुरत महसूस की गयी। इस लघु अध्ययन का मुख्य उद्देश्य बागेश्वर जनपद के राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता की व्याप्ति और परीक्षा दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन के बीच सह–संबंध मालूम करना, इसका विश्लेषण करना था। अतः विद्यालय के 12वीं कक्षा के परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं के संबंध में एक व्यवस्थित डाटा आधारित अध्ययन के माध्यम से परीक्षार्थियों की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता को जानने–समझने, परीक्षा दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन के बीच सह–संबंध की जांच–पड़ताल करने तथा प्राप्त अनुभव एवं अंतर्दृष्टि का आलोक में व्यवहारिक समाधान तलाशने तथा सबसे महत्वपूर्ण आगामी वर्षों में परीक्षार्थियों को परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता की चुनौती का सामना करने के लिए, काउन्सलिंग के माध्यम से मदद करना, इस अध्ययन के उद्देश्य थे। इसके लिए परीक्षा दुश्चिंता मापनी के माध्यम से परीक्षा दुश्चिंता स्तर का आकलन तथा बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों से अनौपचारिक बातचीत एवं अवलोकन के माध्यम से परीक्षा दुश्चिंता के कारकों को चिन्हित करने, जानने–समझने की कोशिश की गयी। संक्षेप में इस सीमित परन्तु गहन अध्ययन के उद्देश्य निम्नवत रेखांकित किये जा सकते हैं–

- बोर्ड परीक्षा के सन्निकट, राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा, जनपद बागेश्वर के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थियों के परीक्षा दुश्चिंता स्तर बारे में विश्वसनीय साक्ष्य/डाटा प्राप्त करना।
- राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा, जनपद बागेश्वर के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा प्रदर्शन स्तर की जानकारी प्राप्त करना एवं विश्लेषण करना।
- राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा, जनपद बागेश्वर के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थियों की परीक्षा दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के मध्य सह–संबंध का पता लगाना इस सह–संबंध की व्याख्या एवं विश्लेषण करना।
- अध्ययन से प्राप्त अनुभव एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करना।

अध्ययन की आवश्यकता

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, वर्तमान में प्रचलित बोर्ड परीक्षाओं की प्रकृति एवं विसंगति का संज्ञान लेते हुए कहती है "बोर्ड परीक्षा और प्रवेश परीक्षा सहित माध्यमिक स्कूल परीक्षाओं की वर्तमान प्रकृति और परिणाम स्वरुप आज की कोचिंग संस्कृति–विशेष रूप से माध्यमिक

विद्यालय स्तर पर बहुत नुकसान कर रही है। इनके चलते विद्यार्थी अपना कीमती समय सार्थक अधिगम के बजाए परीक्षाओं की तैयारी और अत्यधिक परीक्षा कोचिंग करने में खर्च कर रहे हैं।"[4] हमारे देश में बोर्ड परीक्षाएं, परीक्षार्थियों में भय, तनाव एवं दुश्चिंता का सृजन करती है। इस संबंध में विगत में कतिपय अध्ययन किये गए हैं और इस बात की पुष्टि होती है। 'विद्यार्थियों में मध्यम स्तर (Moderate Level) की परीक्षा दुश्चिंता होना जरुरी है, इससे विद्यार्थी पढ़ते हैं, मेहनत करते हैं और बोर्ड परीक्षाओं में अच्छे अंक लाते हैं' इस धारणा की व्याप्ति, माता–पिता/अभिभावकों में, घरों में, शिक्षकों में और स्कूलों तक है। व्यवस्थित शोध आधारित पुष्ट साक्ष्य के बिना, यह धारणा हितधारकों के मध्य सतत रूप से जारी रहती है। हमारे देश में स्कूलों के सन्दर्भ में परीक्षा दुश्चिंता और इसके परीक्षा में प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव के दृष्टिगत व्यवस्थित शोध अध्ययन बहुत सीमित संख्या में हुए हैं। अतः यह बहुत जरुरी हो जाता है कि व्यवस्थित अध्ययन के द्वारा विश्वसनीय साक्ष्य आधारित निष्कर्ष पर पहुंचा जा सके। इस दृष्टि से इस अध्ययन की आवश्यकता महसूस की गयी। निष्कर्ष की दृष्टि से प्रस्तुत अध्ययन अंतिम नहीं है और न ही इस अध्ययन के आधार पर निष्कर्षों का सामान्यीकरण किया जा सकता है, इस विचार प्रवाह में बहुत सारे उपयोगी विचारों को आमंत्रित करने और समाहित करने की जरूरत के दृष्टिगत इस अध्ययन अनुभवों को साझा किया जा रहा है।

पृष्ठभूमि

शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा विद्यार्थियों के व्यवहार एवं विचार में इच्छित परिवर्तन हेतु सचेत प्रयास किया जाता है। यह उद्देश्य किस हद तक प्राप्त किया जा सका है इसके लिए समय–समय पर परीक्षण किया जाता है/परीक्षा ली जाती है। वस्तुतः परीक्षाएं शैक्षिक उद्देश्यों को प्राप्त करने का एक साधन मात्र हैं परन्तु जब किसी शिक्षा प्रणाली में परीक्षाएं, अधिभावी स्थिति प्राप्त करके साध्य की हैसियत प्राप्त कर लेती हैं तो तनाव एवं दुश्चिंता का प्रमुख कारण बन जाती हैं । "कई अन्य कारणों के साथ परीक्षा की चिंता को प्रमुख कारक माना जाता है, जो विभिन्न देशों में छात्रों की उपलब्धि को प्रभावित करता है।"[5] विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता शोधकर्ताओं के मध्य चर्चा का विषय रहा है। "1950 के दशक और इसके बाद परीक्षा दुश्चिंता एवं अकादमिक प्रदर्शन के मध्य सह–संबंध का पता लगाने के संबंध में शोध अध्ययन प्रारंभ हुए।"[6]

भारत सरकार द्वारा अपनाए गए सतत विकास एजेंडा 2030 के लक्ष्य 4 में परिलक्षित वैश्विक शैक्षिक लक्ष्य के अनुसार विश्व में 2030 तक 'सभी के लिए समावेशी और समान गुणवत्तायुक्त शिक्षा सुनिश्चित करने और जीवन पर्यंत शिक्षा को बढ़ावा दिये जाने' का लक्ष्य है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार '2040 तक भारत के लिए एक ऐसी शिक्षा प्रणाली का लक्ष्य होना चाहिए जो कि किसी से पीछे नहीं है, एक ऐसी शिक्षा व्यवस्था जहां किसी भी सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि से संबंध रखने वाले शिक्षार्थियों को समान रूप से सर्वोच्च गुणवत्ता कि शिक्षा उपलब्ध हो।'[7] इसमें यह सन्देश निहित है कि समाज के अलाभकारी वर्ग

से आने वाले विद्यार्थियों को परीक्षा के कारण अपवंचित न होना पड़े। परीक्षाएं, विश्व भर की स्कूली शिक्षा प्रणाली का एक अहम हिस्सा है। भारत में स्कूली शिक्षा प्रणाली में इसकी गहनता एवं व्यापकता तुलनात्मक रूप से अधिक महसूस की जाती है। परीक्षा किसी भी उम्र के परीक्षार्थियों में भय एवं दुश्चिंता का भाव सृजित करती हैं। स्कूली स्तर, विशेष रूप से माध्यमिक स्तर के परीक्षार्थी छात्रों में इसका अधिक असर देखा गया है। प्रो0 यशपाल समिति की वर्ष 1993 में प्रस्तुत बहुचर्चित रिपोर्ट 'शिक्षा बिना बोझ के' में बोर्ड परीक्षाओं की प्रकृति के बारे में गंभीर टिप्पणी करते हुए कहा गया है "कक्षा दसवीं और बारहवीं के अंत में ली गयी बोर्ड परीक्षाएं नौकरशाही सिद्धांतों पर आधारित हैं और मूल स्वरुप में गैर–शैक्षिक रही हैं, मुख्य रूप से भय का श्रोत बनी हुई हैं क्योंकि इनके कारण बच्चों को अत्यधिक मात्रा में सूचनाएँ याद करनी पड़ती हैं ताकि वे परीक्षाओं में तुरन्त लिख सकें।"[8] परीक्षा की केन्द्रीयता के कारण, परीक्षा उतीर्ण करने, परीक्षा में अधिक अंक लाने के दृष्टिगत हमारी कक्षाओं में शिक्षण–अधिगम की प्रक्रिया अपनायी जाती है, इसमें अधिकांशतः तथ्यों/सूचनाओं को रटने/याद करने पर अधिक बल दिया जाता है। बोर्ड कक्षाओं के बारे में यह तथ्य अधिक गहनता से महसूस किया जा सकता है। "बिना समझे रटने पर आधारित परीक्षा एवं पठन–तंत्र, विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने में असमर्थ है।"[9] विषय से सम्बंधित अवधाराणाओं की अपर्याप्त समझ के कारण परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं महत्वपूर्ण जानकारियों/सूचनाओं और यहाँ तक कि गणित, भौतिक शास्त्र, लेखाशास्त्र आदि विषयों के आंकिक प्रश्नों को रटनेध्याद करने की कोशिश करते हैं परन्तु यहाँ पर यह उल्लेख करना समीचीन है कि इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि उनके द्वारा रटी गयी/याद की गयी जांनकारी/सूचनाओं के अनुरूप प्रश्न बोर्ड परीक्षा के प्रश्न–पत्रों में आयें। यह अनिश्चितता बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता पैदा करती हैं। "हमारी शिक्षा व्यवस्था की केन्द्रीय कमजोरी है कि वह ज्ञान को कभी बच्चे का अनुभव नहीं बनने देती है।"[10] परीक्षा में अधिक अंक प्राप्त करना छात्रों का प्रमुख लक्ष्य बन जाता है, समझना–सीखना गौण हो जाता है। अधिक से अधिक अंक प्राप्त करने के इस मनोविज्ञान की व्याप्ति परीक्षार्थी, शिक्षक, विद्यालय, माता–पिता/अभिभावक तक देखी जा सकती है। इस सामाजिक मनोविज्ञान का व्यावसायिक फायदा, ट्यूशन देने वाले, कोचिंग संस्थान किस तरह से उठाते हैं, यह तथ्य किसी से छुपा हुआ नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इससे परीक्षार्थी छात्र पर अत्यधिक दबाव पड़ता है और वह भय, तनाव एवं दुश्चिंता से ग्रसित हो जाता है।

साहित्यावलोकन

हालिया घोषित राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के गहन अनुशीलन, राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005, विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 (ड्राफ्ट), भारत सरकार का प्रतिवेदन 'शिक्षा बिना बोझ के' (1993), के साथ–साथ–साथ एन. सी. ई. आर. टी. के 'परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार–पत्र' (मार्च 2008) का अध्ययन भी इस निमित्त जरुरी था। इस परिप्रेक्ष्य में विगत अध्ययनों का विश्लेषण किया गया। इनमें, रोबिन्सन (1966), रोबर्ट एवं लैरी (1967), मार्टिन एवं म्येर्स (1972), सरासन (1984), हुम्ब्री

(1988), विलियम (1991), बन्दोलोस, येट्स, क्राइस्ट थार्नडाईक (1995), कुरैशी (1996), रासिद एवं परीश (1998), रौक्सेल (2000), मैकडोनाल्ड (2001), लिंडसे (2002), होंग एवं कर्स्तेंसन (2002), लोहास एवं कलें–हेस्स्लिंग (2003), लुफी, ओकाशा एवं कोहेन (2004), कोविंगटन (2004), वाचेल्का एवं कत्ज (2005), मैथ्यू, जेंद्नेर एवं रोबर्ट्स (2006), लार्सन, रामही एवं अन्य (2009), बेम्बेनुट्टी (2009), पर्विज (2010), उनरुह एवं लोवे (2010), राना एवं महमूद (2010), बट्ट एवं अकरम (2013), अकंडे, लोवोनिरेजुअरो एवं कालूल (2014), खिजर, अनवर एवं खानुम (2015), मल्होत्रा (2015), जावेद एवं खान (2018), फातिमा (2022) के अध्ययन प्रमुख हैं। ये अध्ययन भारतवर्ष के साथ–साथ विश्व के अलग–अलग देशों में प्राथमिक स्कूलों, उच्च कक्षाओं की परीक्षाओं के साथ–साथ माध्यमिक विद्यालयों की बोर्ड परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता से सम्बंधित हैं। इनके अध्ययन से अंतर्दृष्टि पुष्ट हुई कि परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता से ग्रसित रहती हैं, बोर्ड परीक्षा के सन्दर्भ में इसकी व्याप्ति और गहनता अधिक बढ़ जाती है। इन शोध अध्ययनों के गहन अनुशीलन से प्रस्तुत अध्ययन की रूपरेखा बनाने और डिजाइन करने में पर्याप्त मदद मिली।

शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण प्रविधि का मुख्यतः उपयोग किया गया है। यह शोध अध्ययन विगत शोध अध्ययन की श्रंखला में एक लघु शोध अध्ययन है। विगत शोध अध्ययन 'इंटरमीडिएट बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता सम्बन्धी अध्ययन (रा0 इ0 का0 मंडलसेरा के इंटरमीडिएट बोर्ड परीक्षार्थियों में विशेष संदर्भ में)'[11] में बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं के बोर्ड परीक्षाओं से पहले और बोर्ड परीक्षाओं से ठीक पहले दो समयावधियों के मध्य परीक्षा संबंधी दुश्चिंता में वृद्धि के कारणों को जानने–समझने का प्रयास किया गया। इसी क्रम में, प्रस्तुत अध्ययन में परीक्षा दुश्चिंता एवं इसका बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन पर प्रभाव (परीक्षा दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन में सह–संबंध) की जांच–पड़ताल की कोशिश की गयी है। लघु अध्ययन में, राजकीय इंटरमीडिएट मण्डलसेरा, जनपद बागेश्वर के 12वीं कक्षा के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी 64 परीक्षार्थियों को इसमें सम्मिलित किया गया है इनमें 36 छात्र एवं 28 छात्राएं शामिल हैं। इससे पूर्व के अध्ययन में 66 परीक्षार्थी शामिल थे परन्तु 02 परीक्षार्थी छात्र बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित नहीं हुए। इस अध्ययन को राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षाथियों तक सीमांकित किया गया है। इनमें बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की बोर्ड परीक्षा से ठीक दो सप्ताह पहले परीक्षा दुश्चिंता स्तर के आकलन के लिए नर्गिस अब्बासी एवं शिल्पी घोष द्वारा विकसित 'किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी'[12] (संलग्नक–04 में दी गयी है) का इस्तेमाल किया गया। इसके साथ ही बोर्ड परीक्षार्थियों द्वारा बोर्ड परीक्षा में प्राप्त अंकों को विश्लेषण के लिए उपयोग में लाया गया। इस तरह प्राप्त प्राथमिक समंकों (Primary Data) का माध्य, मानक विचलन, सह–संबंध और इस सह–संबंध की सार्थकता का परीक्षण हेतु सांख्यकीय विश्लेषण किया गया। इसके अतिरिक्त अनौपचारिक बातचीत एवं अवलोकन के माध्यम से गुणात्मक समंक (Quality Data) प्राप्त करने का प्रयास

किया गया। अध्ययन से प्राप्त अनुभव एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करने की कोशिश की गयी है। यहाँ यह भी स्वीकार किया जाता है कि यह अध्ययन अति–लघु स्तर पर किया गया है, इसके आधार पर निष्कर्षों सामान्यीकरण का दावा नहीं किया जा सकता, इसकी वैधता की जांच के गहन शोध की जरूरत से भी इंकार नहीं किया जा सकता।

शोध प्रश्न

प्रस्तुत शोध अध्ययन में निम्नांकित शोध जिज्ञासाओं/प्रश्नों को संबोधित करने का प्रयास किया गया है–

- राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र–छात्राओं का परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का स्तर क्या है?
- राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र–छात्राओं का बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर क्या रहा है?
- राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र–छात्राओं का परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता स्तर एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के बीच क्या सह–संबंध है?
- राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र–छात्राओं का परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता स्तर एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के बीच यदि कोई सह–संबंध है तो इसकी किस प्रकार से व्याख्या की जा सकती है?
- अध्ययन अनुभव एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता को संबोधित करने के व्यावहारिक समाधान क्या हो सकते हैं?

परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता

'दुश्चिंता उद्वेलन की वह अवस्था है जो भय से बचने के कारण उत्पन्न होती है।' (स्पीलबर्गर, 1972). हैरी स्टैक सुविलन के मतानुसार 'दुश्चिंता, व्यक्ति और उसके वातावरण के बीच मूलभूत संघर्षों से उत्पन्न होती है। दुश्चिंता एक ऐसी मनःस्थिति को परिलक्षित करती है, जिसमें अपने परिवेश में संभावित घटित/अघटित होने वाले परिवर्तनों, घटनाओं से प्रत्याशित परिणामों के बारे में चिंताध्तनाव का अनुभव होता है। दुश्चिंता के कारण ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई/चुनौती महसूस होती है। इससे हमारे शरीर में जैव–रासायनिक/हारमोनों के स्तर में परिवर्तन परिलक्षित होता है। 'मनोविज्ञान में दुश्चिंता मनो–स्नायु विकृति की सामान्य परन्तु महत्वपूर्ण विकृति है। इससे पीड़ित व्यक्ति किसी चीज पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है। दुश्चिंता विकृति की अवस्था मैं रोगी बिना कारण जाने अतिशय चिंता से पीड़ित होता है। उसको अपनी चिंता के श्रोत का पता नहीं होता है' (सुलिवन, 1953). दुश्चिंता में दबाव एवं तनाव की मात्रा इतनी अधिक होती है कि वह स्थिति

का सामान्य रूप से मूल्यांकन नहीं कर पाता है, भावी दुर्भाग्य की संभावनाओं से त्रस्त रहता है। सामान्यतः दुश्चिंता दो तरह की होती है। प्रथम–लाक्षणिक दुश्चिंता, यह व्यक्तित्व में स्थायी रूप से समाहित होती है। द्वितीय–पारिस्थितिक, यह परिस्थितियों से उत्पन्न होती है, परिस्थितियों के बीत जाने/दूर हो जाने पर समाप्त हो जाती है। परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता को पारिस्थितिक दुश्चिंता की श्रेणी में रखा जा सकता है। 'दुश्चिंता विभिन्न पर्यावरणीय कारकों के प्रति प्रतिक्रिया है और भावनात्मकता और अनुभूति परीक्षा दुश्चिंता के दो बुनियादी उप–घटक हैं' मार्टिन एवं मएर्स (1972). परीक्षा से पूर्व, परीक्षा के दौरान तथा परीक्षा परिणाम के समय अस्वाभाविक मनोस्थिति, जो परीक्षार्थी की स्वाभाविक प्रतिक्रिया में बाधा डालती है, व्याकुलता उत्पन्न करती है, परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता कही जा सकती है। परीक्षा दुश्चिंता एक तरह की प्रदर्शन दुश्चिंता है, ऐसी स्थिति में परीक्षार्थी पर दबाव बना रहता है, परीक्षार्थी अच्छे प्रदर्शन के लिए इतने चिंतित हो सकते हैं कि वास्तव में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में असमर्थता महसूस करते हैं।

परिणाम एवं परिचर्चा

परिणामः शोध अध्ययन के परिणामों को निम्नवत अभिव्यक्त किया जा सकता है–

- **बोर्ड परीक्षा से ठीक पहले परीक्षा दुश्चिंता स्तर–**नर्गिस अब्बासी एवं शिल्पी घोष द्वारा निर्मित किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी (विस्तृत विवरण के लिए संलग्नक–04 का अवलोकन किया जा सकता है) के माध्यम से बोर्ड परीक्षा से ठीक पहले फरवरी 2024 के प्रथम सप्ताह में दुश्चिंता स्कोर प्राप्त प्राप्त किया गया। प्राप्त समंकों का (डाटा) के सांख्यकीय विश्लेषण (माध्य एवं मानक विचलन) को निम्नांकित तालिका–01 में प्रस्तुत किया किया गया है–

तालिका–01

क्र0 सं0	**परीक्षार्थियों का वर्ग/समूह**	**सांख्यकीय गणना**	**बोर्ड परीक्षा से दो सप्ताह पहले फरवरी 2024 प्रथम सप्ताह**	**व्याख्या**
			सांख्यकीय मान	
01	विद्यालय सभी बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	संख्या (N)	66	औसत दुश्चिंता स्कोर 76.06 है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 95% परीक्षार्थी छात्र-छात्राओं का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	76.06	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	4.78	

02	समस्त परीक्षार्थी छात्र	संख्या (N)	38	औसत दुश्चिंता स्कोर 77.73 है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 95.5% परीक्षार्थी छात्रों का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	77.73	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	4.43	
03	समस्त परीक्षार्थी छात्राएं	संख्या (N)	28	औसत दुश्चिंता स्कोर 76.50 है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 95.5% परीक्षार्थी छात्राओं का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	76.50	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	4.13	
04	विज्ञान वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	संख्या (N)	17	औसत दुश्चिंता स्कोर 74 .76 है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 97.50% परीक्षार्थी छात्र-छात्राओं का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	74.76	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	2.56	
05	विज्ञान वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	संख्या (N)	11	औसत दुश्चिंता स्कोर 75% है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 97% परीक्षार्थी छात्रों का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	75.00	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	2.61	
06	विज्ञान वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	संख्या (N)	06	औसत दुश्चिंता स्कोर 74.33 है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 97.50% परीक्षार्थी छात्राओं का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	74.33	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	2.56	
07	मानविकी वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	संख्या (N)	49	औसत दुश्चिंता स्कोर 76.51 है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 95% परीक्षार्थी छात्र-छात्राओं का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	76.51	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	4.78	

08	मानविकी वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	संख्या (N)	27	औसत दुश्चिंता स्कोर 76.03% है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 95% परीक्षार्थी छात्रों का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	76.03	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	5.08	
09	मानविकी वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	संख्या (N)	22	औसत दुश्चिंता स्कोर 77.09 है, जो उच्च दुश्चिंता स्तर को परिलक्षित करता है। लगभग 95.50% परीक्षार्थी छात्राओं का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास है।
		माध्य (Maen)	77.09	
		मानक विचलन (Standard Deviation)	4.38	

यदि प्राप्त समंकों का व्यक्तिपरक संज्ञान लिया जाए तो बोर्ड परीक्षा से पहले किसी भी परीक्षार्थी का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर निम्न दुश्चिंता श्रेणी में नहीं आता है। बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित होने वाले परीक्षार्थियों में से, 38 परीक्षार्थियों में उच्च स्तर की परीक्षा दुश्चिंता तथा 28 परीक्षार्थियों में मध्यम स्तर की परीक्षा दुश्चिंता पायी गयी। निम्नांकित तालिका–02 में इसका विस्तृत विवरण प्रस्तुत है।

तालिका–02

बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों का बोर्ड परीक्षा से ठीक दो सप्ताह पूर्व परीक्षा दुश्चिंता स्तर*

क्र0 सं0	**परीक्षा दुश्चिंता मापनी स्कोर**	**परीक्षा दुश्चिंता स्तर**	**परीक्षार्थी छात्रों का विवरण**	**संख्या** माह फरवरी 2024
01	**51 या इससे कम**	**निम्न**	विद्यालय सभी बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	00
	51-74	**मध्यम**	समस्त परीक्षार्थी छात्र	24 (2 छात्र बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित नहीं हुए)
	74 से अधिक	**उच्च**	समस्त परीक्षार्थी छात्राएं	40
02	**51 या इससे कम**	**निम्न**	विज्ञान वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	00
	51-74	**मध्यम**	विज्ञान वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	08
	74 से अधिक	**उच्च**	विज्ञान वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	09
03	**51 या इससे कम**	**निम्न**	मानविकी वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	00
	51-74	**मध्यम**	मानविकी वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	16 (2 छात्र बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित नहीं हुए)
	74 से अधिक	**उच्च**	मानविकी वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	31

* फरवरी 2024 में बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं के परीक्षा दुश्चिंता स्कोर के विस्तृत विवरण के लिए संलग्न तालिका–03 का अवलोकन किया जा सकता है।

यहाँ पर उल्लेखनीय है कि मध्यम स्तर की परीक्षा दुश्चिंता प्रदर्शित करने वाले, मानविकी वर्ग के 2 छात्र बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित नहीं हुए। यद्धपि इस बारे में इन छात्रों की बहु–विध काउंसिलिंग की गयी, इसके बावजूद ये छात्र बोर्ड परीक्षा न देने के निर्णय पर दृढ रहे।

बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन–राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के परीक्षार्थियों द्वारा बोर्ड परीक्षा में प्राप्त अंक एवं प्रदर्शन स्तर को संलग्नक 01 में प्रस्तुत किया गया है। बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक प्रतिशत के आधार पर परीक्षार्थियों के प्रदर्शन स्तर को निम्न आधार पर निम्न, औसत और उच्च में वर्गीकृत किया गया है–

- निम्न प्रदर्शन स्तर (Low Performance Level)–बोर्ड परीक्षा में 50% या इससे कम अंक प्राप्त करने वाले परीक्षार्थी।
- औसत प्रदर्शन स्तर (Average Performance Level)–बोर्ड परीक्षा में 50% से 60% अंक प्राप्त करने वाले परीक्षार्थी।
- उच्च प्रदर्शन स्तर (High Performance Level)–बोर्ड परीक्षा में 50% से 60% अंक प्राप्त करने वाले परीक्षार्थी।

राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा 2024 में प्राप्त अंकों के माध्य (Mean) और मानक विचलन (Standard Deviation) एवं विश्लेषण को निम्नांकित तालिका–03 में प्रस्तुत किया गया है–

तालिका–03
बोर्ड परीक्षा में उच्च स्तर, औसत स्तर और निम्न स्तर प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं

प्रदर्शन स्तर (Performance Level)	संख्या (N)	परीक्षार्थियों का प्रतिशत (Percentage)	समान्तर माध्य (Maen)	मानक विचलन (Standard Deviation)	व्याख्या (Explanation)
निम्न (Low)	12	18.75	45.67	2.05	लगभग 98 प्रतिशत परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक औसत के आस-पास हैं।
औसत (Average)	26	40.625	55.03	2.79	लगभग 97 प्रतिशत परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक औसत के आस-पास हैं।
उच्च (High)	26	40.625	68.11	4.72	लगभग 95 प्रतिशत परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक औसत के आस-पास हैं।
योग (Total)	64	100			

तालिका–03 से स्पष्ट है कि 18.75 प्रतिशत परीक्षार्थियों का प्रदर्शन स्तर निम्न, 40.625 प्रतिशत परीक्षार्थियों का प्रदर्शन स्तर औसत तथा 40.625 प्रतिशत परीक्षार्थियों का प्रदर्शन स्तर उच्च है। इसके साथ ही यह भी स्पष्ट होता है कि लगभग 98 प्रतिशत परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक औसत के निम्न प्रदर्शन स्तर के औसत के आस–पास, लगभग 97 प्रतिशत परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक औसत प्रदर्शन स्तर के औसत के आस–पास तथा लगभग 95 प्रतिशत परीक्षार्थियों के बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक औसत, उच्च प्रदर्शन औसत के आस–पास हैं। यहाँ पर यह भी उल्लेखनीय है कि बोर्ड परीक्षा में निम्न प्रदर्शन स्तर वाले 12 परीक्षार्थियों में से 5 परीक्षार्थी असफल रहे, इनमें 01 छात्रा तथा 04 छात्र थे और ये सभी परीक्षार्थी मानविकी वर्ग से थे।

- **बोर्ड परीक्षा में उच्च, औसत और निम्न प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों का दुश्चिंता स्कोर का औसत–** यह समझना उपयोगी सबित हो सकता है कि बोर्ड परीक्षा में उच्च, औसत और निम्न प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों का औसत दुश्चिंता स्कोर क्या रहा है? (इसके विस्तृत विवरण के लिए संलग्नक–03 का संज्ञान लिया जा सकता है). निम्नाकित तालिका–04 में उच्च, औसत और निम्न प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों का औसत दुश्चिंता स्कोर एवं तत्संबंधी विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है–

तालिका–04

बोर्ड परीक्षा में उच्च स्तर, औसत स्तर और निम्न स्तर प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों का परीक्षा औसत दुश्चिंता स्कोर

प्रदर्शन स्तर (Performance Level)	संख्या (N)	परीक्षार्थियों का प्रतिशत (Percentage)	परीक्षा दुश्चिंता स्तर		व्याख्या (Explanation)
			समान्तर माध्य (Maen)	मानक विचलन (Standard Deviation)	
निम्न (Low)	12	18.75	77.50	5.37	लगभग 94.5 प्रतिशत परीक्षार्थियों का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास हैं।
औसत (Average)	26	40.625	76.92	4.70	लगभग 95 प्रतिशत परीक्षार्थियों का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास हैं।
उच्च (High)	26	40.625	74.00	2.80	लगभग 97 प्रतिशत परीक्षार्थियों का दुश्चिंता स्कोर औसत के आस-पास हैं।
योग (Total)	64	100			

उक्त तालिका–04 के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि बोर्ड परीक्षा में निम्न एवं औसत स्तर का प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों का औसत दुश्चिंता स्कोर क्रमशः 77.50 एवं 76.92 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च स्तर की दुश्चिंता को परिलक्षित करता है। वहीँ बोर्ड परीक्षा में उच्च स्तर का प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों के मामले में परीक्षा दुश्चिंता स्कोर का औसत 74 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार मध्यम स्तर की परीक्षा दुश्चिंता का संकेत करता है।

- **परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के मध्य सह–संबंध–** राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थियों की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के मध्य सह–संबंध, इस सह–संबंध का सार्थकता परीक्षण सम्बन्धी समंक निम्नांकित तालिका–05 में दिए गए हैं–

तालिका–05

राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थियों की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के मध्य सह–संबंध

चर (Variablesl)	संख्या (N)	माध्य (Mean)	मानक विचलन (Standard Deviation)	सह-संबंध (Correlation)	सार्थकता परीक्षण 0.05 स्तर पर (Significant Value at 0.05 Level)	व्याख्या (Explanation)
1.परीक्षा दुश्चिंता 2.निम्न प्रदर्शन स्तर	12 12	77.50 45.67	5.37 2.05	(+)0.3469	0.2693	0.05 सार्थकता स्तर पर धनात्मक सह-संबंध सार्थक नहीं है, अर्थात परीक्षा दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान किया जा सकता है।
1.परीक्षा दुश्चिंता 2.औसत प्रदर्शन स्तर	26 26	76.92 55.03	4.70 2.79	(-)0.0646	0.7538	0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध सार्थक नहीं है, अर्थात परीक्षा

						दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान नहीं किया जा सकता है।
1.परीक्षा दुश्चिंता 2.उच्च प्रदर्शन स्तर	26 26	74.50 68.11	2.80 4.72	(-)0.2742	0.1752	0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध सार्थक नहीं है, अर्थात परीक्षा दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान नहीं किया जा सकता है।
योग (Total)	64	100				

उक्त तालिका–05 के समंकों के विश्लेषण करने पर जो तथ्य सामने आते हैं, उनके आधार पर कहा जा सकता है कि बोर्ड परीक्षा में निम्न स्तर का प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं परीक्षा में प्रदर्शन के मध्य ऋणात्मक सह–संबंध का अनुमान किया जा सकता है। अर्थात परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन को प्रभावित करती है। यह बात बोर्ड परीक्षा में औसत और उच्च प्रदर्शन करने वाले परीक्षार्थियों के बारे में प्रमाणित नहीं हो रही है।

- **लैंगिक आधार पर परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के मध्य सह–संबंध**–परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन पर पड़ने वाले असर को लैंगिक आधार पर जानना–समझना उपयोगी साबित हो सकता है। इससे हमें इस बात का अनुमान लगाने में मदद मिल सकती है कि छात्र–छात्राओं में, परीक्षा दुश्चिंता की व्याप्ति और इससे बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन किस स्तर तक प्रभावित होता है। लैंगिक आधार पर परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के मध्य सह–संबंध को निम्नांकित तालिका–06 में निम्नवत प्रस्तुत किया गया है–

तालिका–06

राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड छात्र–छात्राओं की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के मध्य सह–संबंध

वर्ग	छात्र / छात्राएं	चर (Variables)	संख्या (N)	माध्य (Mean)	मानक विचलन (Standard Deviation)	सह-संबंध (Correlation)	सार्थकता परीक्षण 0.05 स्तर पर (Significant Value at 0.05 Level)	व्याख्या (Explanation)
समस्त	छात्र	परीक्षा दुश्चिंता	36	75.69	4.54	(-)0.1549	0.3670	0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध सार्थक नहीं है, अर्थात परीक्षा दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान नहीं किया जा सकता है।
		प्रदर्शन स्तर	36	56.47	8.84			
	छात्राएं	परीक्षा दुश्चिंता	28	76.50	4.15	(-)0,5169	.0048	0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध सार्थक है, अर्थात परीक्षा दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध
		प्रदर्शन स्तर	28	61.32	9.14			

								का अनुमान किया जा सकता है।
विज्ञान	छात्र	परीक्षा दुश्चिंता	11	75.00	2.49	(-)0.0422	0.9019	0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध सार्थक नहीं है, अर्थात परीक्षा दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान नहीं किया जा सकता है।
		प्रदर्शन स्तर	11	66.55	4.34			
	छात्राएं	परीक्षा दुश्चिंता	06	74.33	2.43	(-)0.8212	0.4510	0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान किया जा सकता है।
		परीक्षा दुश्चिंता	25	76.00	5.16			0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध सार्थक नहीं है, अर्थात परीक्षा

मानविकी	छात्र	प्रदर्शन स्तर	25	52.04	6.33	(-)0.1331	0.5259	दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान नहीं किया जा सकता है।
	छात्राएं	परीक्षा दुश्चिंता	22	77.09	4.32	(-)0.4131	0.0413	0.05 सार्थकता स्तर पर ऋणात्मक सह-संबंध सार्थक नहीं है, अर्थात परीक्षा दुश्चिंता एवं प्रदर्शन स्तर के मध्य ऋणात्मक सह-संबंध का अनुमान नहीं किया जा सकता है।
		प्रदर्शन स्तर	22	58.73	7.86	(-)0.4131	0.0413	

उक्त तालिका–06 के गहन विश्लेषण से परीक्षा दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन के मध्य सह–संबंध को लैंगिक दृष्टि से समझने में मत्वपूर्ण अनुमान मिलते हैं। परीक्षार्थी छात्रों (समस्त छात्र, विज्ञान वर्ग के छात्र एवं मानविकी वर्ग के छात्र) में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन के बीच सह–संबंध का साक्ष्य नहीं मिलता है। इसकी व्याख्या यह हो सकती है कि परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता छात्रों के मामले में बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन को प्रभावित नहीं करती है हालांकि बोर्ड परीक्षा से ठीक दो सप्ताह पहले परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता स्तर के आकलन में मध्यम स्तर की परीक्षा दुश्चिंता अनुमानित की गयी। जहाँ तक छात्राओं का प्रश्न हैं, कुछ भिन्न तस्वीर नजर आती है। समस्त छात्राओं (विज्ञान एवं मानविकी वर्ग दोनों) में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन में ऋणात्मक सह–संबंध दिखलायी देता है, अर्थात छात्राओं के मामले में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन पर नकारात्मक असर अनुमानित किया जा सकता है। विज्ञान वर्ग की छात्राओं के यह तथ्य अधिक विश्वसनीय

प्रतीत होता है। इसकी व्याख्या यह हो सकती है कि जिस समाज/समुदाय से बालिकाएं पढने आती है, उस समाज/समुदाय में बालिकाओं की शिक्षा को बहुत अधिक महत्व नहीं दिया जाता। आठवीं कक्षा और बहुत कम मामलों में दसवीं कक्षा के बाद बालिकाओं को आगे की शिक्षा जारी रखने के लिए परिवार से बहुत सकारात्मक वातावरण एवं प्रोत्साहन मिलता है, जब विज्ञान विषय से आगे पढने की बात हो तो चुनौतियाँ और अधिक बढ़ जाती हैं।

बोर्ड परीक्षार्थियों से अनौपचारिक बातचीत

बोर्ड परीक्षाफल घोषित होने के बाद परीक्षार्थी अपना बोर्ड परीक्षा अंक पत्र देने विद्यालय आए तो इस अवसर का उपयोग करते हुए अंक पत्र वितरण के साथ–साथ परीक्षाफल के बारे में यथा संभव, अनौपचारिक बातचीत करने की कोशिश की गयी। सफल परीक्षार्थियों में से छात्र करीब–करीब संतुष्ट नजर आए परन्तु असफल छात्रों का अभिमत था कि यदि थोड़ी सी और मेहनत की गयी होती तो हम भी सफल हो जाते। एक असफल छात्रा (जो मानविकी वर्ग से थी) बहुत निराश दिखलायी दी। इस छात्रा की मुख्य चिंता यह थी कि शायद अब उसके घर वाले आगे पढाई जारी रखने के लिए राजी न हों। सफल परीक्षार्थी छात्राओं में प्रथम श्रेणी प्राप्त करने वाली छात्राएं संतुष्ट नजर आयीं परन्तु विज्ञान वर्ग की एक छात्रा जिसकी प्रथम श्रेणी 3 कम प्राप्त होने से रह गयी थी, बहुत निराश दिखलायी दी, उसने निराशा की मुख्य वजह ये बतलायी कि आगे की कक्षाओं में विज्ञान विषय से पढने के लिए घरवालों की रजामंद करना बहुत मुश्किल होगा। परीक्षार्थियों द्वारा बोर्ड परीक्षा अंक–पत्र लेते समय एक–दूसरे के अंकों से तुलना की जाती है, यह विद्यार्थियों का एक सामान्य व्यवहार है परन्तु इस दौरान उनकी भाव–भंगिमाएं, टिप्पणियां, बातचीत से कई महत्वपूर्ण सुराग मिलते हैं। इस अवलोकन की कुछ रेखांकित करने योग्य टिप्पणियां निम्नाकित हैं–

- "समय की कमी थी, प्रश्न तो आते थे...पूरा लिख नहीं पायी" विज्ञान वर्ग की एक छात्रा (3 अंकों से प्रथम श्रेणी आने से रह गयी). इस छात्रा के चेहरे पर निराशा एवं मलाल साफ नजर आ रहा था, बोर्ड परीक्षा में समय–प्रबंधन सम्बन्धी चुनौती का संकेत।
- "मैंने नोट्स बनाये थे, उन्हीं से प्रश्न आए" विज्ञान वर्ग की एक छात्रा, (जिसके 78% अंक आए थे) अपने साथियों से प्रतिस्पर्द्धा में आगे निकल आने की गर्वोक्तिपूर्ण भाव–भंगिमाएं।
- "लिखा तो मैंने भी खूब था पर मेरे नंबर उतने नहीं आए" मानविकी वर्ग के एक छात्र (बोर्ड परीक्षा में असफल रहा). असफलता के कारणों की पहचान न कर पाना और मूल्यांकन से असंतुष्ट।
- "औरों ने तो खूब कापियां भरी....मैं एक भी पूरी नहीं भर पायी" मानविकी वर्ग की एक छात्रा (इसको मानविकी वर्ग में सबसे अधिक अंक पाने का विश्वास था परन्तु प्राप्त नहीं कर सकी). प्रतिस्पर्द्धा जनित असंतुष्टि की अभिव्यक्ति।

- "पहले पेपर में थोड़ी घबराहट हुई पर बाद में ठीक होता गया" विज्ञान वर्ग का एक छात्र (प्रथम श्रेणी में सफल). परीक्षा में अपरिचितता एवं अनिश्चितता से प्रभावित मनःस्थिति की अभिव्यक्ति।
- "यदि थोड़ा बहुत पढ़ लेता तो मैं भी पास हो जाता" मानविकी वर्ग का एक छात्र (परीक्षा में असफल). सीखने के बजाए परीक्षा में पास करने को तरजीह देना।
- "मैं एग्जाम में याद नहीं कर पाता हूँ.....इसलिए मेरे मार्क्स कम आते हैं" विज्ञान वर्ग का एक छात्र (प्राप्त अंकों से असंतुष्ट). परीक्षा में सफलता हेतु रटने/स्मरण शक्ति पर विश्वास।

बोर्ड परीक्षार्थियों की उपरोक्त टिप्पणियां/प्रतिक्रियाएं परीक्षा प्रणाली की महत्वपूर्ण विसंगतियों की ओर इशारा करती हैं। इनका समाधान किया जाना बहुत जरुरी है जिससे परीक्षार्थियों में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं को कम किया जा सके।

परिचर्चा

किसी भी शिक्षा प्रणाली में, समय–समय पर विद्यार्थी की प्रगति का आकलन करने की जरुरत होती है। आतंरिक एवं बाह्य परीक्षाएं (वस्तुतः बोर्ड परीक्षाएं) इसके लिए बहु–प्रचलित तरीके हैं। "परीक्षाएं छात्र के ज्ञान, कौशल और अभिवृत्तियों को मापने का एक उपकरण है और उपलब्धि सफलता के लिए संघर्ष और असफलता से बचना है।"[13] रोबर्ट एवं लैरी (1967) ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि परीक्षा दुश्चिंता का परीक्षा में प्रदर्शन पर असर पड़ता है। यह दो स्तर पर प्रभावित करता हैय संज्ञानात्मक (Cognitive) एवं भावात्मक (Affective). उन्होंने अध्ययन निष्कर्षों के आधार पर सुझाव दिया कि मूल्यांकन के वैकल्पिक तरीकों पर विचार किया जाना चाहिए, जिससे विद्यार्थियों में भय एवं दुश्चिंता–रहित प्रदर्शन को बढ़ावा दिया जा सके। सरासन (1984) ने अपने शोध अध्ययन के आधार पर बताया कि अधिकांश छात्र परीक्षण परिस्थितियों पर नकारात्मक प्रतिक्रिया करते हैं, जो ज्यादातर मामलों में दुश्चिंता के स्तर के विभिन्न आयामों को बढाता है जिससे छात्रों में संभावित संज्ञानात्मक रूकावट (Cognitive Blokage) पैदा होती है। रासिद एवं पर्विश (1998) ने हाई स्कूल के विद्यार्थियों में किये गए अपने प्रयोगात्मक अध्ययन में पाया कि व्यवहारिक विश्राम और प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम तकनीक, दोनों ने प्रयोगात्मक समूह में नियंत्रित समूह की तुलना में काफी कम दुश्चिंता स्कोर प्रदर्शित किया। मैकडोनाल्ड (2001) स्कूली बच्चों के अपने शोध अध्ययन के आधार पर इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि छात्रों में शैक्षणिक प्रदर्शन और परीक्षा दुश्चिंता के बीच सह–संबंध मौजूद है। अध्ययन में छात्रों के खराब प्रदर्शन का कारण भी बताया गया जो अध्ययन कौशल की कमी के कारण नहीं बल्कि परीक्षण स्थितियों से उत्पन्न घबराहट के कारण था। लिंडसे (2002) ने अंडर ग्रेजुएट स्तर के विद्यार्थियों के संबंध में परीक्षा दुश्चिंता के अवधान (Attention) एवं स्मृति कौशलों पर प्रभाव सम्बन्धी अध्ययन में पाया कि परीक्षा दुश्चिंता का अवधान एवं समृति कौशलों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। होंग एवं कर्स्तेंसन (2002) कालेज विद्यार्थियों के बारे

में किये गए परीक्षा दुश्चिंता के पूर्ववृत्तों (Antecedents) पर शोध में पाया कि छात्राओं में छात्रों की तुलना में परीक्षा दुश्चिंता के अधिक लक्षण पाए गए। वाचेल्का एवं कत्ज (2005) ने परीक्षा दुश्चिंता कम करने सम्बन्धी अपने शोध अध्ययन के आधार पर सुझाव दिया कि जब संज्ञानात्मक व्यवहार विधियों (Cognitive Behavioral Methods) का उपयोग किया जाता है तो परीक्षा दुश्चिंता से काफी जल्दी राहत की उम्मीद की जा सकती है। लार्सन, रामही एवं अन्य (2009) ने कक्षा 3 के विद्यार्थियों पर किये गए प्रयोगात्मक अध्ययन में पाया कि प्रायोगिक समूह में परीक्षा दुश्चिंता को कम करने में विश्राम हस्तक्षेप (Relaxation Intervention) का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। राना एवं महमूद (2010) अपने शोध अध्ययन में परीक्षा दुश्चिंता का परीक्षा में प्रदर्शन पर कोई प्रभाव नहीं पाया, इसका कारण यह रेखांकित किया कि शिक्षण संस्था का अनुकूल एवं बेहतर वातावरण था। पर्विज (2010) ने परीक्षा दुश्चिंता के अकादमिक प्रदर्शन पर प्रभाव सम्बन्धी अपने अध्ययन में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं अकादमिक प्रदर्शन के मध्य किसी प्रकार का सह–संबंध नहीं पाया। अकंडे, लोवोनिरेजुअरो एवं कालूल (2014) ने माध्यमिक विद्यार्थियों के सन्दर्भ में अपने अध्ययन में पाया कि माध्यमिक स्तर के छात्रों में मध्यम स्तर का तनाव (Stress) था और तनाव के कुछ महत्ववपूर्ण श्रोतों में शामिल है, शैक्षणिक (Academic), अंतर–व्यैक्तिक (Intra-Personal) एवं पर्यावरणीय (Envioronmental). डॉ तरुणा मल्होत्रा (2015) वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के सन्दर्भ में परीक्षा दुश्चिंता सम्बन्धी अपने अध्ययन में पाया कि छात्रों में माध्यम स्तर (Moderate Level) की परीक्षा दुश्चिंता व्याप्त है। मुहम्मद जावेद एवं इमरान खान (2018) ने अपने एक तुलनात्मक अध्ययन में पाया कि छात्र कुछ हद तक परीक्षा भय (Exam- Phobia) सी पीड़ित हैं और छात्र एवं छात्राओं में परीक्षा भय का स्तर समान पाया गया। अफशां फातिमा (2022) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के संबंध में परीक्षा दुश्चिंता सम्बन्धी अध्ययन में पाया कि छात्र एवं छात्राओं के बीच परीक्षा दुश्चिंता के स्तर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, परीक्षा दुश्चिंता सीखने और प्रदर्शन (Performance) में महत्वपूर्ण बाधाएं पैदा करती है। परीक्षा दुश्चिंता के व्यापक परिणाम होते हैं, जो सामाजिक, भावनात्मक और व्यावहारिक विकास के साथ–साथ अपने और स्कूल के बारे में उनकी भावनाओं को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।

प्रस्तुत अध्ययन में यह तथ्य स्पष्ट रूप से सामने आया कि बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता की व्याप्ति है, बोर्ड परीक्षा सन्निकट आने पर यह दुश्चिंता मध्यम स्तर से उच्च स्तर तक पायी गयी। परीक्षार्थी छात्रों की तुलना में छात्राओं में इसकी मौजूदगी गहन पायी गयी। अध्ययन में छात्रों में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन के बीच बहुत निम्न स्तर का सह–संबंध पाया गया जो सार्थकता परीक्षण में सार्थक सिद्ध नहीं हुआ परन्तु छात्राओं के मामले में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन के बीच, मध्यम स्तर का ऋणात्मक सह–संबंध पाया गया जो सार्थकता परीक्षण में भी सार्थक हुआ और यह ऋणात्मक सह–संबंध विज्ञान वर्ग की छात्राओं के संबंध में अधिक गहन परिलक्षित हुआ।

निहितार्थ एवं सुझाव

हमारी शिक्षा प्रणाली में परीक्षा की केन्द्रीयता के कारण विद्यालयी पाठ्यचर्या एवं कक्षा–कक्ष प्रक्रियाएं, परीक्षा को ध्यान में रखते हुए संचालित की जाती रही हैं। परीक्षा की केन्द्रीयता के कारण परीक्षा पास करना तथा अधिक से आधिक अंक प्राप्त करना सभी हितधारकों का एकमात्र लक्ष्य बन जाता है जबकि शिक्षाविदों का विचार है कि परीक्षाएं तो शिक्षा के उद्देश्यों की प्राप्ति के आकलन का एक माध्यम/साधन मात्र है। परीक्षा की केन्द्रीयता एवं अधिभाविता, परीक्षार्थियों की दुश्चिंता का कारण बनती नजर आती है। बहुत छोटे प्रतिदर्श पर आधारित इस अध्ययन से प्राप्त अनुभव एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में बोर्ड परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं के कतिपय कारण स्पष्ट रूप से सामने आते हैं, जिनके समाधान हेतु व्यवहारिक सुझाव निम्नवत प्रस्तुत किये जा सकते हैं–

- परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का एक प्रमुख कारण परीक्षा प्रणाली का कठोर होना है। परीक्षा पद्धति ढांचे एवं प्रक्रिया दोनों ही दृष्टि से कठोर है। बोर्ड परीक्षार्थियों को कठोर निरीक्षण में परीक्षा देने को कहा जाता है। परीक्षा केंद्र में दूसरे विद्यालय के अध्यापकों को कक्ष–निरीक्षक ड्यूटी में लगाया जाता है। परीक्षा केंद्र का आतंरिक सचल–दल, जिला, मण्डल एवं राज्य स्तरीय सचल दलों की व्यवस्था दर्शाती है की 'परीक्षा प्रणाली' अविश्वास पर आधारित है। इसका सबसे अधिक खामियाजा परीक्षार्थी को भुगतना पड़ता है। अविश्वास का वातावरण परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता में अभिवृद्धि करता है। "विद्यार्थी परिचित वातावरण में अपनी परीक्षा के लिए स्वयं उपस्थित हो सके तो इससे विद्यार्थियों के तनाव में कमी आएगी।"[14] परीक्षा प्रणाली में ऐसे बदलावों की जरुरत है जिससे परीक्षा–तंत्र, परीक्षार्थी, परीक्षा ड्यूटी में नियोजित शिक्षक एवं परीक्षकों में विश्वास का वातावरण निर्मित हो सके।
- परीक्षा को समय, आवृत्ति और विधार्थियों की तैयारी के सन्दर्भ में लचीला (Flexible) बनाने की आवश्यकता है। परीक्षा के एक से ज्यादा मौके, जब परीक्षार्थी परीक्षा देने के लिए मानसिक रूप से तैयार हो तब परीक्षा करवाना, परीक्षा की सारणी और परीक्षा के घंटों में भी अपेक्षाकृत लचीलापन के बारे में सकारात्मक निर्णय लेने की तात्कालिक जरुरत है। "लचीली परीक्षा संरचना कम दुश्चिंता का कारण हो सकती है। कई बाहरी कारकों को नियंत्रित करके परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता के स्तर को नियंत्रित किया जा सकता हैय जैसे परीक्षा हाल का वातावरण, परीक्षक का व्यवहार आदि जबकि आतंरिक कारकों में प्रश्नपत्रों में सन्दर्भ की स्पष्टता, छात्रों की आवश्यकता और स्तर के अनुसार प्रश्नपत्रों की संरचना तथा प्रश्नपत्र में निर्देश की स्पष्टता आदि शामिल हैं।"[15]
- परीक्षा दुश्चिंता का एक प्रमुख कारण अपरिचितता की समस्या है। इस अपरिचितता के कई पहलू हैं। शिक्षक छात्रों की सीखने–सिखाने की प्रक्रिया में शामिल हैं परन्तु

वे मूल्यांकन हेतु बोर्ड के प्रश्नपत्र नहीं बनाते हैं, परीक्षा उत्तर–पुस्तिकाओं के मूल्यांकन का कार्य कोई अन्य शिक्षक करता है, इस मूल्यांकन–कर्त्ता शिक्षक को छात्र/छात्रा की वर्ष–भर सीखने की प्रक्रिया एवं गति की कोई जानकारी नहीं होती है। यह अपरिचितता बोर्ड परीक्षा के दृष्टिगत परीक्षार्थियों में तनाव का महत्वपूर्ण कारक नजर आती है। इसके समाधान के लिए सुझाव दिया जा सकता है कि एक संवेदनशील शिक्षक सामान्यतः अपने विद्यार्थियों की विशेष क्षमताओं और कमजोरियों को अच्छी तरह से पहचानता है। अध्यापक की इस अंतर्दृष्टि का उपयोग बोर्ड परीक्षा के मूल्यांकन प्रणाली में समाहित करने के उपाय किये जाने चाहिए। आतंरिक मूल्यांकन व्यवस्था को सशक्त करते हुए, इसे विश्वसनीय एवं शुचितापूर्ण बनाने की जरुरत है। विषय पढ़ाने वाले शिक्षक को अधिक अधिकार देने के साथ–साथ बाह्य परीक्षा (वस्तुतः बोर्ड परीक्षा) में प्राप्त अंकों के आधार पर मापने और नियंत्रित करने की आवश्यकता भी है। शिक्षक आधारित आकलन, विद्यालय आधारित मूल्यांकन के तत्व को समाहित करके बोर्ड परीक्षा तनाव को बहुत हद तक कम किया जा सकता है। "स्कूल–आधारित मूल्यांकन की क्रियात्मक एवं विश्वसनीय व्यवस्था के लिए जगह बनाने की आवश्यकता है।"[16] इसके साथ–साथ "आतंरिक मूल्यांकन की एक अधिक विस्तृत और विश्वसनीय पद्धति की ओर संचरण, बाह्य परीक्षाओं (वस्तुतः बोर्ड परीक्षाओं) के कारण उत्पन्न तनाव को कुछ हद तक दूर कर देगा।"[17]

- हमारी शिक्षा प्रणाली में परीक्षा की अधिभाविता एवं केन्द्रीयता है। "परीक्षा की पूंछ पाठ्यक्रम का शरीर हिला रही है।"[18] छात्र के अपरिचित सन्दर्भों पर आधारित जानकारीध्सूचनाओं को रटने के लिए विद्यार्थियों को एक तरह से बाध्य किया जाता है कि परीक्षा के दृष्टिगत विषय–वस्तु को रट लें, यह परीक्षा दुश्चिंता में अभिवृद्धि करती है। अतः विद्यालयी पाठ्यचर्या में किसी भी प्रकार के शैक्षिक सुधार के लिए सबसे पहले परीक्षा प्रणाली को दुरस्त करने की जरुरत है। स्मृति परीक्षण के बजाए दक्षताओं के परीक्षण पर अधिक बल देने से परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं में कमी आ सकेगी, साथ ही यह परीक्षाओं की वैद्यता एवं विश्वसनीयता को भी पुष्ट करने में समर्थ हो सकेगी। "परीक्षाओं में बहुत कुछ दांव पर लगा होता है (विशेषकर परीक्षार्थी का)। इसलिए यह अत्यंत स्वाभाविक है कि बहुत से परीक्षार्थी दोहरे रूप से आश्वस्त होना चाहेंगे कि वे परीक्षा व्यवस्था की कमियों का शिकार न हों। परीक्षा बोर्डों को न केवल पारदर्शी होना चाहिए बल्कि उत्तर–पुस्तिकाओं के पुनः ग्रेडिंग और पुनः जांच के सन्दर्भ में भी ध्यान देना चाहिए।"[19] वस्तुतः बोर्ड परीक्षाओं का मुख्य उद्देश्य, परीक्षार्थी की अध्ययन की प्रक्रिया की संतोषजनक समाप्ति को प्रमाणित करना होना चाहिए, इसके साथ ही यह भी स्वीकार करना चाहिए कि कुछ परीक्षार्थी विशेष हमेशा रहेंगे जो ऐसी संतोषजनक समाप्ति को साबित नहीं कर पायेंगे, परीक्षा प्रणाली में सभी अपेक्षित सुधार/बदलाव इन सिद्धांतों से निर्देशित होने चाहिए।

- वर्तमान परीक्षा प्रणाली में जो शिक्षक विषय पढ़ाते हैं, परीक्षा प्रश्नपत्रों के निर्माण, मूल्यांकन कार्य से दूर रहते हैं। यह परीक्षार्थी के लिए अपरिचितता का सृजन करती है। यह न केवल परीक्षार्थी की दुश्चिंता को बढ़ाती है वरन शिक्षक की प्रस्थिति (Status) को भी कमजोर करती है। इसके निराकरण के लिए "आतंरिक मूल्यांकन की पद्धति को सशक्त करना चाहिए। साथ ही विद्यालय द्वारा इसके दुरूपयोग को रोकने के लिए (जैसा कि आजकल प्रयोगात्मक परीक्षाओं में होता है) आंतरिक मूल्यांकन को आवश्यक रूप से सापेक्षतः क्रमबद्ध करना चाहिए न कि निरपेक्ष मापदंड के आधार पर और इसे बाह्य परीक्षा में प्राप्त अंकों के आधार पर नियमित किया जाना चाहिए।"[14] परीक्षा तनाव को कम करने के लिए स्कूल–आधारित, शिक्षक–संचालित मूल्यांकन के भारांक को बढ़ाते हुए बाह्य परीक्षा को इसके अनुरूप ढालना चाहिए। "अगर बोर्ड द्वारा तब भी किसी सीधी परीक्षा की जरुरत होती है तो यह बिलकुल अलग तरीकों से होनी चाहिए–जैसे वैकल्पिक, इस वैकल्पिक उपायों में किताब खोलकर (सपुस्तक परीक्षा), और विद्यार्थी की मांग पर जब वह परीक्षा देने के लिए तैयार हो। इस व्यवस्था को साकार रूप देने के लिए इससे जुड़े सभी लोगों को शिक्षित करने और पुनः प्रशिक्षित करने की आवश्यकता पड़ेगी।"[21]
- यह सर्वमान्य तथ्य है कि शिक्षार्थी अलग–अलग तरीकों से, गति से सीखते हैं तो ऐसे में सभी को एक ही समय पर परीक्षा देने के लिए बाध्य करने की आवश्यकता नहीं है। "पाठ्यक्रम के दो वर्षों के पश्चात सभी विषयों में परीक्षा लेने के पीछे प्रशासनिक सुविधा के अतिरिक्त और कोई कारण नहीं है।"[22] किसी एक शिक्षा–सत्र में परीक्षार्थियों को इस निर्णय का अधिकार होना चाहिए कि वे 'परीक्षा न दें', 'कुछ विषयों की परीक्षा दें' अथवा 'सभी विषयों की परीक्षा दें'। समय के साथ–साथ यह प्रणाली 'परीक्षार्थियों की मांग पर परीक्षा' की दिशा में बढ़नी चाहिए।
- प्रत्येक विधार्थी एक ही तरीके से नहीं सीखते हैं, ठीक उसी प्रकार प्रत्येक विषय को पढ़ाने के एक ही तरीका कारगर साबित नहीं हो सकता है। "शोध साहित्य ने इस तथ्य का समर्थन किया है कि परीक्षा दुश्चिंता का स्तर विषय की प्रकृति पर निर्भर करता है न कि परीक्षा की तैयारी पर।"[23] अतः विषय की शिक्षण अधिगम प्रक्रिया में विषय की प्रकृति, विद्यार्थीध्सीखने वाले के सन्दर्भ एवं आवश्यकता का ध्यान रखना बहुत जरुरी है।
- बोर्ड परीक्षाएं प्रस्थान परीक्षाएं होती हैं। इनका उद्देश्य किसी पाठ्यक्रम के सफलतापूर्ण समापन को प्रमाणित करना है। यह प्रमाणीकरण अर्जित की गयी दक्षताओं का होना चाहिए न कि रटी गयी विषय–वस्तु का। इन परीक्षाओं को आगे की शिक्षा, करियर आदि के लिए जीवन–मरण का प्रश्न बना देने की जो आम प्रवृत्ति व्याप्त है, यह बोर्ड परीक्षार्थियों की दुश्चिंता को बढ़ाने में अहम् भूमिका निभाती है। "बोर्ड परीक्षाएं, व्यवसायिक पाठ्यक्रम, रोजगारपरक पाठ्यक्रम या किसी अन्य के लिए परिकल्पित नहीं की जाती और न ऐसा होना चाहिए।"[24]

- प्रश्न–पत्रों का अत्यधिक बड़ाधविस्तृत होना एवं परीक्षा समय का प्रबंधन, बोर्ड परीक्षार्थियों की दुश्चिंता का एक बड़ा कारण है। प्रश्नपत्र निर्माता पाठ्य–पुस्तक के सभी अध्यायों को प्रश्नपत्र में शामिल करने की असफल कोशिश करते हैं। प्रश्नपत्र में दक्षताओं/केन्द्रीय अवधारणा के परीक्षण के बजाए पाठ्य–पुस्तक के कोने कोने से जानकारी/सूचनाओं के परीक्षण हेतु प्रश्न निर्माण पर बल दिया जाता है। इससे प्रश्नपत्र निर्धारित समय के सापेक्ष लम्बा हो जाता है और परीक्षार्थी प्रश्नों के उत्तर आने के बावजूद सभी प्रश्नों के उत्तर लिख पाने के लिए समय की कमी महसूस करता है और कुछ न कुछ छूट ही जाता है। यह बोर्ड परीक्षा में तनाव एवं दुश्चिंता का कारण बनता है। कम समय में (प्रायः तीन घंटे में, अब प्रश्नपत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का अतिरिक्त समय कतिपय बोर्ड्स देने लगे हैं।) अधिक से अधिक लिखने की चुनौती समय प्रबंधन की समस्या उत्पन्न करती है। यह चुनौती और अधिक बढ़ जाती है जब परीक्षार्थी ने विषय–वस्तु को समझने के बजाए रटा है और कम से कम शब्दों में लिखित रूप से अभिव्यक्त करना नहीं सीखा है। इसके लिए "अपेक्षाकृत छोटी परीक्षाएं, जिनमें कम समय मिलता है और समय–समय पर अवकाश भी मिलता है, सहायक होंगी। परीक्षा की अवधि की दीर्घता (सामान्यतः 3 घंटे प्रति विषय) कम होनी चाहिए (उच्च स्तरीय परीक्षा के लिए 2.5 घंटे तथा मानक परीक्षा के लिए 2 घंटे तक।)।"[25] प्रश्न–पत्र में पाठ्यक्रम के सभी खण्डों को सम्मलित करने की प्रश्न–पत्र निर्माता की कोशिश भ्रामक होती है। "परीक्षाएं (वस्तुतः प्रश्न–पत्र) ऐसी होनी चाहिए, जिसे सभी विद्यार्थियों में से 95 प्रतिशत विद्यार्थी आसानी से पूरा कर सकें और एक शीघ्र पुनः विलोकन के लिए समय भी बचा सकें। मार्गदर्शी परियोजनाएं आरम्भ की जानी चाहिए, जिसमें परीक्षाओं में समय की सीमा न हो।"[26]
- हमारे देश में सभी राज्यों के परीक्षा बोर्डों द्वारा प्रायः एक वर्ष की समयावधि के अंतराल में बोर्ड परीक्षाएं आयोजित की जाती हैं। इस एक वर्ष की अवधि में पढाई गयी विषय–वस्तु की मात्रा बहुत अधिक होती है। इस भारी भरकम एवं बोझिल विषय–वस्तु से प्रश्नपत्र की संरचना परीक्षार्थियों के लिए तनाव एवं दुश्चिंता का प्रमुख कारण बन जाती है। इसके समाधान के लिए उच्च कक्षाओं की तरह माध्यमिक स्तर पर भी सेमेस्टर आधारित बोर्ड परीक्षाएं आयोजित करने की आवश्यकता है। "वर्तमान स्थिति में छात्र सेमेस्टर प्रणाली के तहत अध्ययनरत थे, इसलिए उनपर वार्षिक प्रणाली के तहत अध्ययन करने वाले छात्रों की तुलना में परीक्षा का ज्यादा दबाव महसूस नहीं होता। वार्षिक परीक्षा प्रणाली में छात्रों को अधिक सामग्री का अध्ययन करना पड़ता है जो उन्होंने पूरे वर्षभर पढ़ा है जबकि सेमेस्टर प्रणाली में चीजें इसके विपरीत होती हैं।"[27] इसके लिए कुछ अतिरिक्त संसाधन, समय, उर्जा एवं तैयारी की जरुरत हो सकती है परन्तु इससे परीक्षार्थियों को परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता से जो राहत मिलेगी वह संसाधनों की तुलना में मूल्यवान साबित होगी।

- बहुत सारे दावों के बावजूद हमारे देश में बालिकाओं को शिक्षा के समुचित अवसर नहीं मिल पाते हैं। पितृसत्ता प्रधान समाज में बालिकाओं का समाजीकरण एवं अभिमुखीकरण इस उद्देश्य के साथ किया जाता है कि बालिका में एक आदर्श गृहणी के लिए जरुरी गुणों/कौशलों का बीजारोपण हो सके। इस प्राथमिकता के कारण बालिकाओं की शिक्षा की जरुरत गौण हो जाती है। इन सभी चुनौतियों का सामना करने के बावजूद यदि बालिकाएं माध्यमिक स्तर पर कक्षाओं में नजर आती हैं तो इसके पीछे उनकी जीजिविषा और दृढ़ संकल्प ही होता है। अपने परिवार/पास–पढ़ोस/समाज को रजामंद करके और बहुत बार जिद्द करके भी, बालिकाएं अपनी शिक्षा जारी रखने की कोशिश करती हैं। बालिकाओं को पढने के ये अवसर 'एक ही' मौके के रूप में मिलते हैं। बालिकाओं की चुनौतियाँ और अधिक बढ़ जाती हैं, जब वे माध्यमिक स्तर पर विज्ञान विषय का चुनाव करती हैं। इस अध्ययन में भी यह तथ्य परिलक्षित हुआ कि छात्राओं के मामले में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का परीक्षा में प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, विज्ञान वर्ग की छात्राओं के सन्दर्भ में इसकी गहनता अधिक पायी गयी। अतः बालिकाओं के सन्दर्भ में कक्षा–कक्ष शिक्षण के साथ–साथ परीक्षा के सन्दर्भ में अतिरिक्त संवेदनशीलता बरतने की आवश्यकता है।

- परीक्षार्थियों की परीक्षा दुश्चिंता को बढ़ाने में माता–पिता/अभिभावकों की अनुचित उच्च–अपेक्षाएं परीक्षा दुश्चिंता को बढ़ाती हैं। इसके लिए उनकी काउन्सलिंग की भी जरुरत है। इसके साथ–साथ उच्च शिक्षा अध्ययन संस्थानों में प्रवेश हेतु कट ऑफ मेरिट प्रणाली में बदलाव की जरुरत है। हालांकि विगत दो वर्षों से राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (NTA) द्वारा संयुक्त प्रवेश परीक्षाएं आयोजित की जाने लगी हैं तथापि देशभर के उच्च शिक्षा संस्थान इसके दायरे में शामिल नहीं हैं। अलाभकर वर्ग से आने वाले छात्र/छात्राओं को चुनौती का सामना करना पड़ता है। इसके लिए ऐसे वर्ग के लिए बोनस अंक/सीटों के आरक्षण की व्यवस्था करना उचित होगा। विद्यार्थियों की सतत काउन्सलिंग की आवश्यकता है। इसे दो तरह से किया जा सकता है, प्रथम–ट्युटोरियल कक्षाएं। इन कक्षाओं में विद्यार्थियों की विषयगत चुनातियों को संबोधित करने के साथ–साथ परीक्षा के दृष्टिगत संवाद भी सतत रूप से किया जाए। द्वितीय–काउन्सलिंग। समय–समय पर विद्यार्थियों एवं उनके माता–पिता/अभिभावकों के संयुक्त काउन्सलिंग सत्र आयोजित किये जा सकते हैं। वस्तुतः माता–पिता/अभिभावकों की अपने पाल्यों से अनुचित उच्च अपेक्षाएं परीक्षार्थी की दुश्चिंता का एक अहम् घटक है। इसके लिए माता–पिता/अभिभावकों की काउन्सलिंग की भी सामान रूप से जरुरत है, विशेषकर पाल्य (Ward) की वस्तु–स्थिति के प्रति संवेदनशीलता बरतने की जरुरत को रेखांकित किया जाए। माता–पिता/अभिभावकों की उचित अपेक्षाएं परीक्षा दुश्चिंता को बहुत हद तक कम करने में सहायक सिद्ध हो सकती हैं।

- परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बाह्य परीक्षा (वस्तुतः बोर्ड परीक्षा) में प्रदर्शन के बीच सह–संबंध की और अधिक गहन जांच–पड़ताल के लिए बड़े न्यादर्श पर आधारित गुणात्मक अध्ययन की आवश्यकता है, इससे प्राप्त निष्कर्षों का सामान्यीकरण में मदद मिल सकेगी।

समेकन

प्रस्तुत लघु शोध अध्ययन के निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि 12वीं के बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता की व्याप्ति है और बोर्ड परीक्षाएं सन्निकट होने पर उच्च स्तर पर पहुँच जाती है। परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्रदर्शन स्तर के बीच नकारात्मक सह–संबंध पाया गया। यह सह–संबंध परीक्षार्थी छात्राओं के मामले में सार्थक साबित होता है और विज्ञान वर्ग की परीक्षार्थी छात्राओं के मामले में इसकी गहनता अधिक परिलक्षित होती है। विषय की विषय–वस्तु को न समझ पाना, विद्यालयी पाठ्यचर्या में परीक्षा की केन्द्रीयता, परीक्षा प्रणाली में अपरिचितता, प्रश्नपत्रों की विस्तृतता, समय–प्रबंधन, माता–पिता/अभिभावकों की उच्च अपेक्षाएं, परीक्षा एवं भावी शिक्षा/करियर सम्बन्धी काउन्सलिंग का अभाव, समवयस्कों का दबाव (Peer Pressure), मूल्यांकन प्रणाली की खामियां आदि कारण इस दुश्चिंता को बढ़ाते हुए प्रतीत होते हैं। इस अध्ययन से बोर्ड परीक्षा से सम्बंधित दुश्चिंता को समझने के लिए गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है तथापि इसके सामान्यीकरण के लिए अपेक्षाकृत बड़े न्यादर्श पर आधारित व्यापक अध्ययन की आवश्यकता को स्वीकार किया जाता है। परीक्षा दुश्चिंता एवं इसके परीक्षा में प्रदर्शन पर प्रभाव के दृष्टिगत परीक्षा के दौरान घबराहट (Nervousness) के बारे में गुणात्मक अध्ययन (Qualitative Study) की जरुरत को भी रेखांकित किया जाता है। घोषित राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने कक्षा–कक्ष में शिक्षण पद्धतियों और परीक्षा प्रणाली की विसंगतियों का सचेत संज्ञान लिया है। अतः उम्मीद की जा सकती है कि आगामी भविष्य में विद्यार्थियों को न केवल विद्यालय, कक्षा–कक्ष में भय–मुक्त, अनुकूल (Conducive) माहौल उपलब्ध होगा वरन तनाव–मुक्त एवं दुश्चिता–रहित वातावरण में परीक्षा देने के अवसर भी मिल सकेंगे।

(9022 शब्द)

आभार

इस अध्ययन में, राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेज मण्डलसेरा, जनपद बागेश्वर के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की उर्जस्वित अंतर्क्रिया एवं सहभागिता के लिए साधुवाद प्रेषित करता हूँ। इस शोध आलेख को लिखने के लिए निरंतर मार्गदर्शन और अभिप्रेरण के लिए प्रो0 दीपक पालीवाल जी का ह्रदय से आभार एवं कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। इसके अभाव में कदाचित यह संभव नहीं हो पाता।

संदर्भ

1. फिलिप्स, बी.एन., मार्टिन, आर.पी. एंड मयेर्स, जे. (1972). इंटरवेंशन इन रिलेशन टू एंग्जायटी इन

स्कूल. इन सी.डी. स्पीलबर्गर (एडिटेड). एंग्जायटीः कर्रेंट ट्रेंड्स इन थ्योरी एंड रिसर्च (वॉल्यूम. 2), पृष्ठ 409–68. न्यूयॉर्कः एकेडमिक प्रेस. Retrived from http://dx-doi-org/10-1016/B978-0-12-657402-9-50011-9

2. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–14–15.
3. कुमार, कृष्ण (2002), शिक्षा और ज्ञान, प्रथम हिंदी संस्करण 2002, ग्रंथ शिल्पी (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, जी–82, विजय चौक, लक्ष्मी नगर, दिल्ली–110092, पृष्ठ–XIV.
4. भारत सरकार, (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ–27.
5. सरासन, आई. जी. (1984). स्ट्रेस, एंग्जायटी कॉगनीटिव इंटरफेरेंसः रिएक्शन टू एग्जामिनेशन, जर्नल ऑफ एब्नार्मल एंड सोशल साइकोलॉजी, 46, 929–938.
6. रोबिन्सन, बी. डब्ल्यू. (1966). अ स्टडी ऑफ एंग्जायटी एंड एकेडमिक अचीवमेंट, जर्नल ऑफ काउन्सलिंग साइकोलॉजी, 30(2), पृष्ठ 165–67.
7. भारत सरकार, (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ–20.
8. भारत सरकार (1993), 'शिक्षा बिना बोझ के', मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ 17.
9. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–7.
10. कुमार, कृष्ण (2002), शिक्षा और ज्ञान, प्रथम हिंदी संस्करण 2002, ग्रंथ शिल्पी (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, जी–82, विजय चौक, लक्ष्मी नगर, दिल्ली–110092, पृष्ठ–26.
11. काण्डपाल, के.एन. (2024). इंटरमीडिएट बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता सम्बन्धी अध्ययन, जर्नल ऑफ सोशल इश्यूज एंड डेवलपमेंट (JSID), (2024). जनवरी–अप्रैल 2024, वॉल्यूम 2, इशू1, पृष्ठ 96–121.
12. अब्बासी, नर्गिस एवं घोष, शिल्पी. (2020), किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ असेसमेंट टूल्स इन एजुकेशन, 2020, Vol. 7, No. 7, पृष्ठ–522–34, published at https//ijate.net/.
13. कोविंगटन, एम. (2004). सेल्फ वर्थ गोज टू कॉलेज : ऑर डू आवर मोटिवेशन थ्योरीज मोटीवेट. रिसर्च इन सोसिओकल्चरल इन्फ्लुएंसज ऑन मोटिवेशन एंड लर्निंग बिग थ्योरीज रिविजिटेड पृष्ठ 929–938. ग्रीनविच, सीटीय इनफार्मेशन ऐज प्रेस.
14. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–17.
15. राना, आर.ए. एंड महमूद, एन. (2010), दि रिलेशनशिप बिटवीन टेस्ट एंग्जायटी एंड अकेडमिक अचीवमेंट, बुलेटिन ऑफ एजुकेशन एंड रिसर्च, 32(2), 63–74.

16. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–1.
17. वही, पृष्ठ–15.
18. कुमार, कृष्ण (2002), शिक्षा और ज्ञान, प्रथम हिंदी संस्करण 2002, ग्रंथ शिल्पी (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, जी–82, विजय चौक, लक्ष्मी नगर, दिल्ली–110092, पृष्ठ–XIV.
19. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–19.
20. वही, पृष्ठ–12.
21. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–2–3.
22. वही, पृष्ठ–13.
23. रौक्सेल, जी. (2000), कौगनिटिव–अफेक्टिव डिटरमिनेंट्स ऑफ परफॉरमेंस इन मैथमेटिक्स एंड वर्बल डोमेन्स ऑफ जेंडर लर्निंग एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 12, 287–311.
24. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–1.
25. वही, पृष्ठ–15.
26. वही, पृष्ठ–15.
27. रोबिन्सन, बी. डब्ल्यू. (1966), अ स्टडी ऑफ एंग्जायटी एंड एकेडमिक अचीवमेंट, जर्नल ऑफ कंसल्टिंग साइकोलॉजी, 30(2), 165–167.

संलग्नक–01

अध्ययन में सम्मिलित बोर्ड इंटरमीडिएट परीक्षा 2024 में सम्मिलित होने वाले छात्र/छात्राओं के नाम एवं कोडिंग

क्र0सं0	छात्र/छात्रा का नाम	कक्षा	कोडिंग
	मानविकी वर्ग		
1	उमा चौबे	12 अ	GA1
2	नम्रता भाकुनी	12 अ	GA2
3	कविता आर्या	12 अ	GA3
4	भावना आर्या	12 अ	GA4
5	हेमा बिष्ट	12 अ	GA5
6	मीनाक्षी लोबियाल	12 अ	GA6
7	बबीता आर्या I	12 अ	GA7
8	बबीता आर्या II	12 अ	GA8
9	कोमल भाकुनी	12 अ	GA9
10	कुमकुम आर्या	12 अ	GA10
11	पायल	12 अ	GA11
12	संजना आर्या	12 अ	GA12
13	प्रीति आर्या	12 अ	GA13
14	हीरा आर्या	12 अ	GA14
15	संदीप मलरा	12 अ	BA1
16	मोहित बिष्ट	12 अ	BA2
17	अक्षय कुमार	12 अ	BA3
18	अमन कुमार	12 अ	BA4
19	लक्ष्य बिष्ट	12 अ	BA5
20	सिद्दार्थ कुमार	12 अ	BA6
21	योगेश गोस्वामी	12 अ	BA7
22	भुवन आर्या	12 अ	BA8
23	राहुल सिंह भाकुनी	12 अ	BA9
24	पंकज कुमार	12 अ	BA10
25	गजेन्द्र सिंह	12 अ	BA11
26	सोनू आर्या	12 अ	BA12
27	विशाल चौधरी	12 अ	BA13 **(बोर्ड परीक्षा मैं सम्मिलित नहीं)**
28	हिमांशु मलरा	12 अ	BA14
29	हिमांशु आर्या	12 अ	BA15 **(बोर्ड परीक्षा मैं सम्मिलित नहीं)**
30	तनुज कुमार	12 अ	BA16

31	मनीष कुमार	12 अ	BA17
32	डेविड कोरंगा	12 अ	BA18
33	कृष्ण कुमार	12 अ	BA19
34	सुजल सिंह खेतवाल	12 अ	BA20
35	काजल आर्या	12 अ	GA15
36	दीक्षा आर्या	12 अ	GA16
37	प्रेमा	12 अ	GA17
38	नेहा धपोला	12 अ	GA18
39	ज्योति	12 अ	GA19
40	राजेश काण्डपाल	12 अ	BA21
41	चन्दन सिंह खेतवाल	12 अ	BA22
42	कुलदीप कुमार	12 अ	BA23
43	दिव्यांशु गोस्वामी	12 अ	BA24
44	सागर चौबे	12 अ	BA25
45	लक्ष्मी आर्या	12 अ	GA20
46	ललित कनवाल	12 अ	BA26
47	गोकुल राम	12 अ	BA27
48	काजल	12 अ	GA21
49	प्रीति आर्या	12 अ	GA22
	विज्ञान वर्ग		
1	भावेश सिंह	12 ब	BS1
2	भूपेश चंन्द्र चौबे	12 ब	BS2
3	दीप चन्द्र पाठक	12 ब	BS3
4	गजेन्द्र प्रसाद आर्या	12 ब	BS4
5	गौरव चन्द्र तिवारी	12 ब	BS5
6	कमल सिंह मेहता	12 ब	BS6
7	करन कार्की	12 ब	BS7
8	नीरज थापा	12 ब	BS8
9	सौरभ कुमार	12 ब	BS9
10	तरन सिंह स्यूनी	12 ब	BS10
11	विक्रम कुमार	12 ब	BS11
12	आरती चुनेरा	12 ब	GS1
13	मानसी आर्या	12 ब	GS2
14	मीनाक्षी आर्या	12 ब	GS3
15	मोनिका रावत	12 ब	GS4
16	तुलसी गोस्वामी	12 ब	GS5
17	वैशाली मर्तोलिया	12 ब	GS6

संलग्नक–02

बोर्ड इंटरमीडिएट परीक्षा 2024 में सम्मिलित होने वाले परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक प्रतिशत एवं प्रदर्शन स्तर

क्र0सं0	छात्र/छात्रा	बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक प्रतिशत (पूर्णांक में)	प्रदर्शन स्तर (Performance Level)
		मानविकी वर्ग	
1	GA1	71	उच्च स्तर
2	GA2	67	उच्च स्तर
3	GA3	56	औसत स्तर
4	GA4	52	औसत स्तर
5	GA5	65	उच्च स्तर
6	GA6	54	औसत स्तर
7	GA7	58	औसत स्तर
8	GA8	55	औसत स्तर
9	GA9	62	उच्च स्तर
10	GA10	57	औसत स्तर
11	GA11	43 असफल	निम्न स्तर
12	GA12	70	उच्च स्तर
13	GA13	53	औसत स्तर
14	GA14	47	निम्न स्तर
15	BA1	42 असफल	निम्न स्तर
16	BA2	45 असफल	निम्न स्तर
17	BA3	45	निम्न स्तर
18	BA4	57	औसत स्तर
19	BA5	53	औसत स्तर
20	BA6	52	औसत स्तर
21	BA7	62	उच्च स्तर
22	BA8	54	औसत स्तर
23	BA9	57	औसत स्तर
24	BA10	45	निम्न स्तर
25	BA11	61	उच्च स्तर
26	BA12	45	निम्न स्तर
27	BA13	**बोर्ड परीक्षा मैं सम्मिलित नहीं**	-

28	BA14	53	औसत स्तर
29	BA15	**बोर्ड परीक्षा मैं सम्मिलित नहीं**	-
30	BA16	51	औसत स्तर
31	BA17	55	औसत स्तर
32	BA18	49 असफल	
33	BA19	55	औसत स्तर
34	BA20	48	
35	GA15	57	औसत स्तर
36	GA16	68	उच्च स्तर
37	GA17	71	उच्च स्तर
38	GA18	66	उच्च स्तर
39	GA19	60	औसत स्तर
40	BA21	47 असफल	निम्न स्तर
41	BA22	44	निम्न स्तर
42	BA23	70	उच्च स्तर
43	BA24	51	औसत स्तर
44	BA25	53	औसत स्तर
45	GA20	48	निम्न स्तर
46	BA26	55	औसत स्तर
47	BA27	54	औसत स्तर
48	GA21	52	औसत स्तर
49	GA22	60	औसत स्तर
		विज्ञान वर्ग	
1	BS1	66	उच्च स्तर
2	BS2	63	उच्च स्तर
3	BS3	75	उच्च स्तर
4	BS4	72	उच्च स्तर
5	BS5	59	औसत स्तर
6	BS6	68	उच्च स्तर
7	BS7	64	उच्च स्तर
8	BS8	67	उच्च स्तर
9	BS9	63	उच्च स्तर
10	BS10	70	उच्च स्तर

11	BS11	65	उच्च स्तर
12	GS1	72	उच्च स्तर
13	GS2	75	उच्च स्तर
14	GS3	78	उच्च स्तर
15	GS4	63	उच्च स्तर
16	GS5	77	उच्च स्तर
17	GS6	60	औसत स्तर

संलग्नक–03

बोर्ड इंटरमीडिएट परीक्षा 2024 में सम्मिलित होने वाले छात्र/छात्राओं की परीक्षा दुश्चिंता का आकलन (बोर्ड परीक्षा से ठीक पहले माह फरवरी 2024) एवं का बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक प्रतिशत/प्रदर्शन स्तर

क्र0सं0	छात्र/छात्रा	फरवरी 2024 में दुश्चिंता स्कोर	दुश्चिंता स्तर	बोर्ड परीक्षा में प्राप्तांक प्रतिशत (पूर्णांक में)	प्रदर्शन स्तर (Performance Level)
मानविकी वर्ग					
1	GA1	72	मध्यम	71	उच्च स्तर
2	GA2	71	मध्यम	67	उच्च स्तर
3	GA3	81	उच्च	56	औसत स्तर
4	GA4	77	उच्च	52	औसत स्तर
5	GA5	76	उच्च	65	उच्च स्तर
6	GA6	74	मध्यम	54	औसत स्तर
7	GA7	75	उच्च	58	औसत स्तर
8	GA8	81	उच्च	55	औसत स्तर
9	GA9	71	मध्यम	62	उच्च स्तर
10	GA10	82	उच्च	57	औसत स्तर
11	GA11	71	मध्यम	43 (असफल)	निम्न स्तर
12	GA12	78	उच्च	70	उच्च स्तर
13	GA13	83	उच्च	53	औसत स्तर
14	GA14	81	उच्च	47	निम्न स्तर
15	BA1	80	उच्च	42 (असफल)	निम्न स्तर
16	BA2	82	उच्च	45 (असफल)	निम्न स्तर
17	BA3	71	मध्यम	45	निम्न स्तर
18	BA4	75	उच्च	57	औसत स्तर
19	BA5	72	मध्यम	53	औसत स्तर
20	BA6	71	मध्यम	52	औसत स्तर
21	BA7	75	उच्च	62	उच्च स्तर
22	BA8	79	उच्च	54	औसत स्तर
23	BA9	78	उच्च	57	औसत स्तर
24	BA10	75	उच्च	45	निम्न स्तर
25	BA11	74	मध्यम	61	उच्च स्तर
26	BA12	75	उच्च	45	निम्न स्तर
27	BA13	78	उच्च	**बोर्ड परीक्षा मैं सम्मिलित नहीं**	-

28	BA14	72	मध्यम	53	औसत स्तर
29	BA15	75	उच्च	**बोर्ड परीक्षा मैं सम्मिलित नहीं**	-
30	BA16	74	मध्यम	51	औसत स्तर
31	BA17	69	मध्यम	55	औसत स्तर
32	BA18	73	मध्यम	49 असफल	
33	BA19	89	उच्च	55	औसत स्तर
34	BA20	90	उच्च	48	
35	GA15	76	उच्च	57	औसत स्तर
36	GA16	72	मध्यम	68	उच्च स्तर
37	GA17	71	मध्यम	71	उच्च स्तर
38	GA18	81	उच्च	66	उच्च स्तर
39	GA19	77	उच्च	60	औसत स्तर
40	BA21	76	उच्च	47 असफल	निम्न स्तर
41	BA22	74	मध्यम	44	निम्न स्तर
42	BA23	75	उच्च	70	उच्च स्तर
43	BA24	81	उच्च	51	औसत स्तर
44	BA25	71	मध्यम	53	औसत स्तर
45	GA20	82	उच्च	48	निम्न स्तर
46	BA26	71	मध्यम	55	औसत स्तर
47	BA27	78	उच्च	54	औसत स्तर
48	GA21	83	उच्च	52	औसत स्तर
49	GA22	81	उच्च	60	औसत स्तर
विज्ञान वर्ग					
1	BS1	74		66	उच्च स्तर
2	BS2	81	उच्च	63	उच्च स्तर
3	BS3	75	उच्च	75	उच्च स्तर
4	BS4	76	उच्च	72	उच्च स्तर
5	BS5	73	मध्यम	59	औसत स्तर
6	BS6	75	उच्च	68	उच्च स्तर
7	BS7	74	मध्यम	64	उच्च स्तर
8	BS8	76	उच्च	67	उच्च स्तर
9	BS9	77	उच्च	63	उच्च स्तर
10	BS10	73	मध्यम	70	उच्च स्तर
11	BS11	71	मध्यम	65	उच्च स्तर
12	GS1	77	उच्च	72	उच्च स्तर
13	GS2	73	मध्यम	75	उच्च स्तर
14	GS3	71	मध्यम	78	उच्च स्तर
15	GS4	76	उच्च	63	उच्च स्तर
16	GS5	72	मध्यम	77	उच्च स्तर
17	GS6	77	उच्च	60	औसत स्तर

संलग्नक–04

Standardized Examination Anxiety Scale for Adolescent Students

किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी (नर्गिस अब्बासी एवं शिल्पी घोष) 2020

क्र0 सं0	कथन	प्रबलरूप से सहमत Strongly Agree	सहमत Agree	अनिश्चित Undecided	असहमत Disagree	प्रबल रूप से असहमत Strongly Disagree	कुल योग Total
		5	4	3	2	1	
1	जब मैं एक महत्वपूर्ण परीक्षा में शामिल होता हूँ तो बहुत खुश महसूस करता हूँ (+)						
2	परीक्षा के दौरान मैं बार बार टॉइलेट जाने की तीव्र आवश्यकता महसूस करता हूँ (+)						
3	जब में परीक्षा दे रहा होता हूँ तो मैं बेचैनी एवं घबराहट/परेशान महसूस करता हूँ (+)						
4	परीक्षा की अच्छी तरह से तैयारी के बावजूद मैं घबराहट महसूस करता हूँ (+)						
5	मैं परीक्षा के समय बहुधा दूसरे लोगों को देखता हूँ (+)						
6	परीक्षा से पहले और परीक्षा के दौरान अक्सर मुझे पसीना आता है और ठंड का अनुभव होता है (+)						
7	परीक्षा के दौरान मैं सोचता हूँ कि मैं परीक्षा में निश्चित रूप से पास हो जाऊंगा और प्रोन्नत (Promoted) हो जाऊंगा (-)						
8	मैं परीक्षा के परिणाम के बारे में चिंता करता हूँ, इसका परीक्षा के दौरान मेरे प्रदर्शन (Performance) पर असर पड़ता है (+)						
9	परीक्षा के पश्चात/बाद मैं सोचता हूँ कि मेरे अधिकतर उत्तर सही हैं (-)						
10	कभी कभी मैं परीक्षा से पहले या परीक्षा के दौरान घबरा (Tremble) जाता हूँ (+)						
11	किसी महत्वपूर्ण परीक्षा के समय में सर दर्द से पीड़ित (Sufer) हो जाता हूँ (+)						
12	परीक्षा देते समय मैं सहज/आराम (Relaxed) महसूस करता हूँ (+)						
13	परीक्षा के दौरान मैं बहुधा समय देखता (Check) करता हूँ (-)						
14	परीक्षा के बाद मैं अपने आप से कहता हूँ कि यह हो चुकी (Over) और मैंने अपनी ओर से सर्वोत्तम (Best) किया (+)						
15	परीक्षा के दौरान मैं कभी भी अपनी पेंसिल या पेन के साथ नहीं खेलता हूँ (-)						
16	परीक्षा के दौरांन मेरे विचार इधर-उधर दौड़ते (Wonder) रहते हैं (-)						
17	परीक्षा देते समय मैं बहुत आत्मविश्वास (Connfident) महसूस करता हूँ (+)						
18	परीक्षा के दौरान मैं तजा घटनाओं (Current Events) के बारे में सोचता हूँ (-)						

19	किसी अहम (Important) परीक्षा के पहले या दौरान मेरा मुंह (My mouth becomes dry) सूख जाता है (+)						
20	किसी अहम परीक्षा के बारे में बात करते समय मैं चिडचिडा (Jittery) हो जाता हूँ (+)						
21	परीक्षा से पहले या परीक्षा के दौरान मैं सोचता हूँ कि अन्य विद्यार्थी होशियार (Brighter) हैं (+)						

Scoring Key:

Scoring for positive items: 5,4,3,2,1

(Positive items are 1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,14,17,19,20,21 Total-15 Items)

Scoring for negative items: 1,2,3,4,5

(Negative Items are 7,9,13,15,16,18 Total 6 Items)

Results:

Score below than 51 – Low Examination Anxiety

Score 51-74 – Average Examination Anxiety

Score above 74 High Examination Anxiety

Source: International Journal of Assessment Tools in Education, 2020, Vol. 7, No, 4, page 522-534

Nargis Abbasi, Department of Education, Magrahat College, South 24 Parganas. PIN-743355, West Bengal, India.

Shilpi Ghosh, Department of Education, Vidya Bhavana, Santinnniketan, PIN-731235, West Bengal, India.

Published at https//ijate.net/

https://dergipark.org.tr/en/pub/ijate

केवलानन्द काण्डपाल, प्रधानाचार्य, राजकीय इंटरमीडियट कालेज मंडलसेरा, जनपद–वागेश्वर, उत्तराखंड, 263642.
Email: **kandpal_kn@rediffmail.com**